SAEED ALNOBAN

إندورفين

ثلاث جُرعات لعشرين يومًا لإعادة تحفيز هرمون السعادة



سعيد النوبان

الإهداء

إلى كُلّ من يبحث عن السعادة تحت رُكام اليأس

وإلى كُلّ من قامَ بشراء هذا الكتاب باحثاً عنها

وإلى كُلّ من بادرَ إلى شيءٍ أسعدني ذاتَ يومٍ

إن كُنتَ تشعُر بالسعادة والراحة والاسترخاء الآن،
فإنَّ دماغكَ قد حفَّز هُرمون «الإندورفين» في
جسمك.

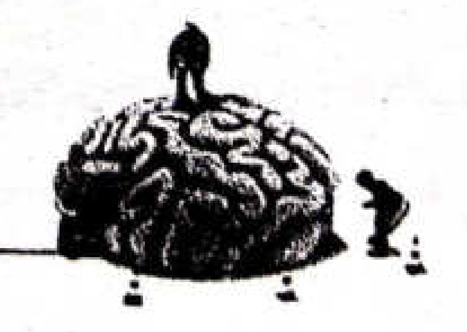
مقدمة

هنا لخصتُ لكم كيفيَّة التعامل مع المواقف السلبية، التي واجهتكم أو ستواجهكم في حياتكم، وكيفيَّة النظر إليها وحلّها بطريقة إيجابية بسيطة سَلِسة غير معقدة، هنا ستجدون أنفسكم أمام مرآةٍ تعكس لكم شخصيَّتكم الإيجابية؛ لتتحدث معكم عن طريقةِ اجتياز عثرات الحياة ببساطة.

«الإندورفين» هوَ:

أحد الهُرمونات التي تفرزها خلايا الدماغ والغدَّة اللخامية، لتسكين الألم طبيعيًا، عند التعرُّض لبعض المواقف، ويُعدُّ «الإندورفين» من أهم الهرمونات التي تعود إفرازاتها على الإنسان بالسعادة والراحة والاسترخاء. ويُقال: «إذا ارتفعَ هذا الهرمون، ازدادت السعادة»، والعكسُ صحيح. ومنَ الأشياء التي تُحَفِّزه، الضحكُ، وممارسة الرياضة، والابتسامة الدائمة والشوكولاتة، والكربوهيدرات المتوازنة.

اليومُ الأول



الجُرعة الأولى

«لا تكُن صَلْباً فتُكسر، ولا ليّناً فتُعصر»

مقولة

القوة لا تعني القسوة، والقسوة لا علاقةَ لها بالسيطرة وفرض الرأي. توسَّطْ الأمورَ دائمًا، وتصرَّفْ بالمقدار المناسب للمواقف، وتَنازلْ وتغاضَ على قَدْر العِشرة، وما تستحقهُ العلاقة.

فرضُ القرارات وإرضاء الآخرين، لا يعني خوفَ الناس منك. إنَّ خوفهم وتنازلهم لكَ، ناتجٌ عَنْ عدم رغبتهم بخسارتك. انهضْ الآن من فراشك، وتعامَلْ بكل لطف مع مَن ستقابلهم، ولا تنسَ أن ترسم ابتسامة على شفتيك؛ كي تظهر ملامح وجهك الجميلة البشوشة. وسترى حينها بهجة الحياة وجمالها، وتكسر حواجز التردد بينك وبين مَن حولك .

وتذكّرْ أنَّ عصبيَّتكَ عبارةٌ عن ضعفٍ وفراغٍ وضياعٍ، تُموّهُهُ بالصوت المرتفع لفرض شيء؛ لأنك في الحقيقية

لو جلست على طاولة الحوار، لن تجدَ شيئاً تقوله، وتثبت به صحة ما تريد، فتضطر إلى استخدام هذا الأسلوب، لِمَلء ذلك الفراغ وتجاوزه بهذه الطريقة؛ كي تجبر الطرف الآخر على قبوله.

«عندما تتغلَّب قوة الحُب على حُب القوة، سيشهدُ العالم السلام»

(جيمي هن تركس)

الجُرعة الثانية

عاقِبْ على قدر الخطأ

عندَ ارتكابِ المرء مِنّا للمعاصي، فإنهُ يُبرِّرُ لنفسه بأن اللَّه تعالى غفورٌ رحيمٌ، ولكنْ عندما يرتكب أحدُهم إحدى الحماقات في حياته، تجِدهُ ينسى معنى التسامح، وتفرِضُ حماقتهُ عليه استخدامَ أقسى العقوبات تحتَ تأثير كلمة عقوبة، دون أن يكترث بالضرر العائد عليه من وراء ذلك. ستواجه الكثيرين من الأشخاص الذين يخطئون في حقك، مثلما تخطئ أنت أيضًا في حقهم، ولكنك لا تشعر بالخطأ؛ لأنهم يقيسون حجم العلاقة بحجم الخسارة، فيتضح لهم بأنك أهم من أن يخسروك. ومن العيب أن يفرضوا أي عقوبة بحقك جراء تصرفك البسيط. كن مثلهم متسامحاً، وقِسْ مقدارَ الفوضى التي حدثت في حياتك بسببهم، دون اتخاذ أي قرار في لحظة غضب؛ وستجد أنك تتسامح معهم، وستتنازل لهم، عكسَ ما كنتَ تفعل. وستكتشف شخصيتك الرائعة المختلفة، التي كان السببُ في تغييرها؛ اتخاذُ بعض القرارات الخاطئة في لحظة غضب.

قالَ عليه الصلاة والسلام:

«ألا أدلُكم على ما يرفعُ اللهُ به الدرجات؟ قالوا: نعم، قالَ صلى الله عليه وسلم: « تحلُمُ على مَن جهلَ عليك، وتعفُو عمَّن ظلمكَ، وتُعطي مَن حرمَكَ، وتَصِلُ مَن قطعكَ».

الجُرعة الثالثة

كوّنْ لنفسكَ حياةَ واقعيةً، وتجاهَلْ الوهم

العيش في الأوهام، أشبَهُ بحقن مخيّلة الإنسان بجُرعة حياة افتراضية، تُشبع رغباته وأمنياته، حتى ولَو علمَ بأنها وهميّة، لأنه يشعرُ بأنْ الحقيقة المستقبلية لن تحقّقَ ما يرضيه؛ فيقرر أن يغضْ البصر عن الحقيقة، وأن يرضى بالوهم، حتى تصفعه وتجبره الظروف على أن يواجه الواقع، الذي طالما تهرّبَ منه؛ وحينها يكون السقوط قوياً ومدمّراً عندما يتلاشى ذلك الوهم، وتجد نفسك أمام حقيقة غير مُرضية. لذا علينا جميعًا التخلّي عن كلّ وهم، حتى وإن كان مرضياً لأمنياتنا؛ لأنه في نهاية المطاف سيتبدّد، ولن نجد غير ذلك الواقع الذي لو بذلْنا جُهداً ووقتاً للتأقلم وللتكيُّف معه؛ لوصلنا إلى مرحلةِ الرضى التام.

- ثِق بأنْ كلْ تغيير في أسلوبِ المعاملة، وكلْ حدثٍ مخالفِ لما نهوى، ما هو إلا رسالةٌ من الله، تُوضح

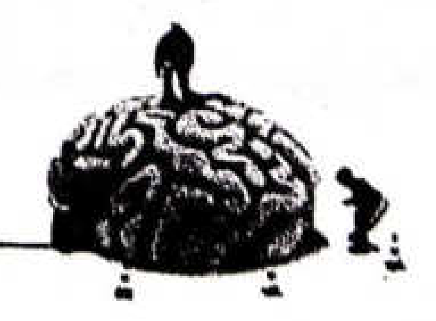
خُلاصة اليوم الأول:

- فرضُ السيطرة لا يعني القوة، وقبول تنفيذ أوامركَ لا يعني ضعفَ الآخرين، بقدر ما يعني بأن الطرف الآخر لا يريد خسارتك مهما كانت الأسباب. ولكن لا تَعتدْ على ذلك؛ لأن لكلّ صبرٍ حدوداً ينفذُ إذا تخطّاها. عندَها لا يُجدي الندم.

- قدّرْ حَجمَ الضرر الذي يأتيك، ولا تفرضْ العقوبات في لحظة غضب. قدّرْ قيمة الشخص وحجم علاقتكَ به، من ثَمّ قرّرْ العقوبة المناسبة.

- واجِهْ نفسكَ بالحقيقة وإنْ كانت موجعة، فتأجيلُ مواجهة الحقيقة لا يعني نهايتَها، إنما يعني أنّ مواجهتها في وقت لاحق سيلجُم عنهُ ضررٌ أكبر.

اليومُ الثاني



الجُرعة الأولى

ثِقْ بنفسكَ، لأنهُ لا يعلمُ بجوهرها أحدٌ سِواك

أسرارُ وخفايا نفسكَ لا يعلم بها أحدٌ سواك. يكمُن في أعماق كلِّ إنسان مَنجمٌ من الجواهر الخفيّة، لا يجدُها إلا مَن يُنقِّب ويجتهد للحصول عليها، ولا يعلمُ بمقدارِ الإمكانيات التي تمتلكُها أحدٌ غيرك؛ لذلك لا تجعلْ من كلِّ انتقاد عابر قذيفةً تهزُّ ثقتك بنفسكَ، ولا تصدّق أيَّ قولٍ يمرُّ بمسمعكَ؛ لأنه لا يعلمُ أهميةَ ما تمتلك أحدٌ سواك.

عزّز ثقتكَ بنفسك، عندما تقرّر الوصول إلى هدفٍ ما، ولا تتوقّف إلا بعد تحقيقه. وتجاهلْ كلَّ انتقاد يُلقى على مسامعك ممن يُعيقونكَ عن المُضيِّ في طريق النجاح، واجعلْ من انتقاداتهم وقوداً يدفعكَ إلى هدفكَ.

الجُرعة الثانية

الاستغناءُ عنك من الخَياراتِ المُتاحةِ لهم

لا تعلم ما الذي تُخفيه عنك الحياة، من الظروف والتقلبات التي بإمكانها أن تنقُلكَ على حين غرّة من حالٍ الى حال، وظنُّكَ بأنكَ الخَيارُ صعبُ التغييرِ خاطئٌ للغاية. إذا كانت دروسُ الآخرين لم تُقنعْكَ، وتحقّق ثقتكَ بهم، فأقلُّهُ خذْ احتياطاتكَ لمواجهة أيِّ تصرُّف لا يروقُكَ، إن تعرّضتَ له فجأة.

أغلبُ الذين ظنُّوا بأنهم الأشخاصُ المفضلون، وبأنَّ قرار التخلّي عنهم أبعدُ من حدود المستحيل، أيقنوا بأنَّ المستحيل يُصبح واقعاً بعد تعرّض المرء لتجارب ولظروف الحياة. لا تربط كلَّ أمنياتكَ وأسباب سعادتكَ بشخصٍ محدّدٍ؛ لأنه عندما يُفارقكَ، ستتوهّم بأنه لا سعادة في الحياة، وستدخل في دوّامةِ اليأس وفقدان الأمل، ولن تستطيعَ تجاوُزَ هذا الشعور وتخطّيهِ، إلا بعد العديد من التجارب التي قد تكون فاشلة في بدايتها.

الجُرعة الثالثة

الحياة أكبرُ من أن تحكم عليها ببضع تجارب

الحياة أثمنُ من أن نربطَ أحكامَنا حولَها بتجاربَ أعوامٍ فاشلة، أو بفقدانِ أشخاصٍ أعزاء. الحياة أجملُ من أن نحكمَ عليها بأنها سيِّئة، ونعملَ بهذا القرار المتسرِّع الخاطئ مدى حياتِنا، ونحيا في نطاقٍ محدودٍ وسلبيٍّ، كان بإمكاننا تغييرُه.

قد تجدُ أنَّ ملامحَ التغيير تحدثُ خلالَ أيامٍ قليلة معدودة؛ فتنتقلُ كلُّ مجريات حياتكَ إلى مسارٍ آخرَ، لم يخطرْ أبدًا على بالك، وكنت تجهلُ أدنى فكرة عن إمكانية حدوثه. قد يتغير المستحيل بكلِّ بساطة، ليصبح واقعًا حيًّا بإذن الله.

مقولة:

«إنَّ الحياة لا تُعطيك شيئًا، إن لم تأخذْ منكَ بالمُقابل شيئًا آخر».

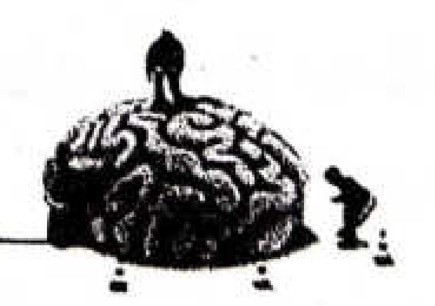
خلاصة اليوم الثاني:

- في داخلِ كلّ إنسان طاقةٌ خفيّة، ومنجمٌ ثمين، ولكن لا يصل إلى ذلكَ إلاّ المجتهدُ الذي ينقّب في مكامنِ نفسهِ؛ ليحصلَ على القوة الخفيّة، والكنز الدفين. وإنْ وصل إليها، فباستطاعتِه الوصول إلى أيّ شيء يريده في الحياة.

- لا تعلّقْ آمالك على شخص أيّ شخص مهما كانت درجة قرابتهِ بكَ قويّة؛ فتقلباتُ الحياة وظروفها تغيّر الناس. وتذكّر بأنّ أغلبَ الذين ظنّوا بأنهم الأشخاصُ المفضّلون، وبأنّ قرار التخلّي عنهم أبعدُ من حدود المستحيل، أيقنوا بأنّ المستحيل يُصبح واقعاً.

- لا تحكمْ على حياتك بالبؤس؛ لمجرّد مروركَ بالعديد من تجارب الفشل. فالفرج يأتي في لحظةٍ تعتقدُ فيها أنْ لا أملَ سيأتي بعدَها.

اليومُ الثالث



الجُرعة الأولى

يبقى التغييرُ صعبَ المنال، حتى تتقبّلَهُ وتقتنعَ به

يكمنُ التغيير في إرادةِ كلِّ شخص ينوي أن يتحرّزَ من عادة، وأن يبدأَ في ممارسةِ عادةٍ حسنة جديدة. والتغييراتُ غيرُ الأساسية هي مجرّدُ كماليّات، تتحقق إذا أحسنَ المرء اختيارَ المسار.

التغييرُ ليس بالأمر الصعب، ولكنَّ ضعفَ الإرادة، والرغبة في عدم التخلّي عن العادات السابقة، هو الشيءُ الصعب. لذلك قبلَ التفكير في التغيير، ركّز جهودَكَ كلّها في إقناع نفسكَ بالتخلّي عمّا لا ترغبُ به في الشيء المُرادِ تغييرهُ، واستبدالِه بالعادات الحسنة الجديدة التي ستهتدي إليها بفضل التغيير.

«لا يوجدُ وقتٌ لتحقّقَ أحلامك، ابدأ متى استطعتَ»

(باولو كويللو)

الجُرعة الثانية

تحرّز من أصفاد مخاوفكَ

ثمةَ أوهامٌ تخيّلتها، لا حقيقةَ لها على أرض الواقع، أو انحفرتْ في ذاكرتكَ منذ الصِّغر؛ بتأثيرِ حَكايا وأساطيرِ القدماء، فوقفتْ اليوم حاجزاً أمام بعضِ القرارات التي تفكر بالإقدامِ عليها، وأعاقتْ تقدُّمكَ، ووضعتكَ في دوامة التردد والخوف من وهمٍ سمعتَ عنه دون أن تجرّبهُ، وألغيتَ فكرة التجربة ومواجهة التغيير، وما كانَ يُهدرُ من وقتٍ، ويضيعُ من فرصٍ، ستشعرُ بندمٍ تفريطكَ بها، حين تقسو عليكَ الحياة، وتقرّر أنهُ لا شيءَ لديك لتخسرَهُ؛ فتبادرُ إلى التجربة، وتكتشف بأنّ مخاوفكَ كلّها فيما مضى من أعوام، كانت مبنيّة على أوهام.

- كلُّ ما عليك هو مواجهةُ مخاوفكَ؛ لأنّ النجاح والخوف لا يجمعُهما مسارٌ واحدٌ أبداً.

الجُرعة الثالثة

منَ الخطأ أن نظنّ بأنّ سعادتنا يصنُعها الآخرون

نحن فقط القادرون على بناء حياة سعيدة لأنفسنا، ومن المُخجل أن نظنّ بأنّ الآخرين هم عمودُ سعادتِنا. ثق بأنكَ الحريصُ الأوّل على حياتك، وبأنكَ لستَ أُولى أولويّاتِ مَن هم حولكَ، وبأنّ مصالحَهم أهمُّ من اهتمامهم بك.

ثِقْ بأنكَ المميّز لديهم؛ عندما يفرغون من استغلال سواك، والشخصُ المهمُّ؛ عندما تساعدُهم على الاستقرار في حياتِهم، والشخص الأهمّ؛ حين يصبحُ تحقيقُ مطالبِهم مرتبطاً بقرارٍ منك.

كُنْ المصدرَ الأوّل لإسعادِ نفسك، والرّاعيَ الدائم لاحتياجكَ، والشخصيّة الأولى التي تستحقُّ التضحيةَ من أجلها.

«كُنْ كلّ شيء لنفسكَ؛ فالآخرونَ زائلون».

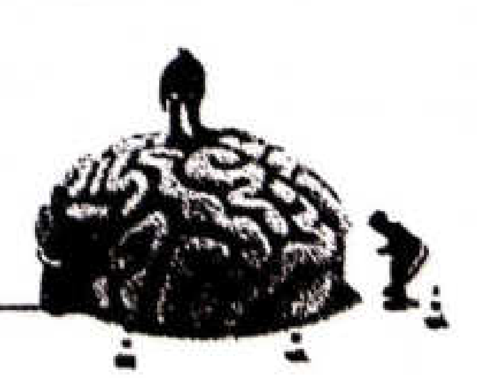
خُلاصة اليوم الثالث:

- أنت أساسُ التغيير، وجميعُ مَن حولك هم مجرّدُ أدواتٍ تتحكّمُ بها أنت. فإذا قرّرتَ النظرَ إلى الناس بهذه الطريقة؛ فأنتَ قادرٌ على تغيير مسار حياتكَ كما ترغب. تحَلَّ بالإرادة والإصرار.

- لا تجعلْ من أحكامٍ وعِبَرٍ قِيلتْ لك، ولم تجرّبْها، حاجزاً يمنعك من العبورِ إلى طريق تحقيق أحلامك. واجِهْ مخاوفكَ؛ وستجدُها هشّةً من الداخل، وستكتشفُ بأنّ المبالغةَ فيها، جاءتْ بتأثيرِ جهلنا بحقيقتها.

- لن يُسعدكَ الآخرون؛ ما دمتَ أنتَ لا تسعدُ نفسك. لا تعلّق سعادتك على أحد؛ كي لا تخسرَها عند رحيله.

اليومُ الرابع



الجُرعة الأولى

مَيِّز الشخصَ الحقيقيَّ من مجموعة المُزيَّفين

ابحث عن أكثر الأشياء التي تحبُّها، وأَفصِح عنها، وانتظر وانظر إلى كلّ الذين يسترقون النظر من بعيد، وكأنهم لا يملكون أدنى عِلم بحاجتك إليهم. فإنْ وجدت مَن يحقّقُ رغباتكَ ويُسعدكَ، فاعلمْ بأنَّ رضاكَ يعني لهذا الشخص الكثير، وبأنَّ سعادتك تُسعدهُ؛ حينها ستشهدُ توافُدَ الجميع لحوْلكَ، بملامحهم البشوشة المُتصنّعة، وهم يردِّدون:

- لم نكن نعلمْ، ولو عَلمِنا أنكَ سترضى؛ لفعلْنا لكَ أكثرَ ممّا طلبت.

الجُرعة الثانية

التّظاهُر الكاذب بالفقدان؛ قد يُفقدكَ الشيء

نحنُ نُبادر إلى إظهار تعاستِنا أمامَ الآخرين، ونتعمّدُ الحديثَ بأنَّ السعادة تجهَلُ طريقَها إلينا، وبأنَّ الرزقَ مفقودٌ في حياتنا.

نحنُ لا نُبادر إلى التفكيرِ ومعرفة الأسباب كي نجدَ لها حلاً؛ لأنَّ أغلبَنا يهوى العيشَ في زاوية الضعف والفُقدان، حتى وإن كانَ يمتلكُ أشياءَ ومزايا أكثرَ من الآخرين، لكنهُ اعتادَ أنْ يُظهِرَ نفسهُ أقلَّ حظّاً منهم.

إذا كانتِ المبادرة إلى التخلُّص مما يزعجكَ، تفوقُ ما لديكَ من تقاعسٍ عن التغيير؛ فيجبُ أن تحمدَ اللّه على ما تمتلك، ممّا لا يتطلّبُ مجهوداً كبيراً، فبإمكانِ الخالق أن يأخذَ كلَّ ما تملكُ، ويجعلَ من تظاهُركَ بعدمِ امتلاكِ شيء حقيقةً واقعيّةً.

الجُرعة الثالثة

لن يُعطيكَ الآخرونَ شيئاً؛ ما دُمتَ لم تُعطِ أنتَ شيئاً لنفسكَ

لن تمتلكَ السعادة، إلّا بعد أنْ تُعطيها نفسكَ. ولن تجدَ صدى احترامِ الناس لكَ؛ ما دمتَ تستصغرُ شخصيّتكَ. ولن تصلَ إلى تحقيقِ أيِّ حُلمٍ؛ ما دمتَ تستهينُ بإمكانيّاتكَ. ولن تُحقّق أيَّ هدف؛ ما دمتَ تُقنع نفسك بصعوبة الوصول إليهِ.

أنت من يصنع انعكاسَ مجرياتِ حياتكَ عليك، وأنتَ من يُرتّبُها. وفي يدكَ وحدكَ قرارُ العيش بسلام وبسعادة وراحة، أو التخبُّط في الحزن والتعاسة .أنت الواقعُ، وفي يدكَ قرارُ المستقبل.

فأحْسِن الاختيار والقرار، في تحديد المسار.

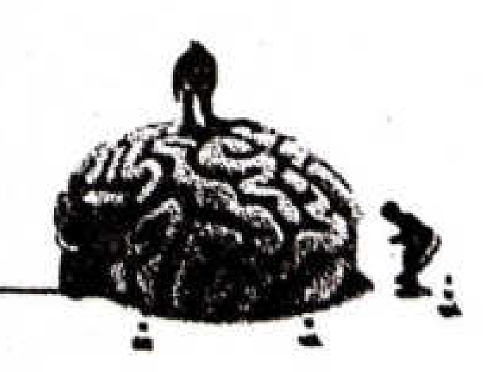
خُلاصة اليوم الرابع:

- اخترِ الأشخاص الحقيقيين في حياتك، ممَّن يبذلون قُصارى جهدهم لإسعادكَ.

- احمَدِ الله على ما تمتلكُ، وأفصح عنهُ للجميع. لا تتظاهرْ بعدمِ الامتلاك وأنتَ تمتلكُ الكثيرَ من الأشياء؛ لأنَّ الناكرَ لكرمِ الله، مصيرهُ غيرُ محمودٍ.

- عدمُ احترامكَ لذاتكَ واستصغارُها سببٌ في ضعفكَ، ولن تجدَ السعادةَ مع أحدٍ؛ ما دمتَ أنت لم تُعطِها لنفسك.

اليومُ الخامس



الجُرعة الأولى

اصنعْ التغييرَ اليوم؛ لأنَّ كلَّ تأخيرٍ يتبعهُ تأخير

عندما تُقدم على قرارِ تغييرٍ لأحدِ الأمور في حياتكَ، أَقدمْ عليه من لحظة اتّخاذ القرار؛ لأنَّ كل تأجيل يتبعهُ تأجيلٌ، والتأخيرُ ليس في صالحك؛ فكلّما طالَ الزمن، تردَّدْتَ في فكرةِ التغيير، إلى أن تتوقف عنها. وستحتاجُ مجهوداً كبيراً، ووقتاً طويلاً، لتُقدمَ عليها مجدداً.

ضعْ خطّتك المكوَّنة من مجموعة نقاط، تبدأ من لحظة الانطلاق في التغيير، وتنتهي في لحظة التخلّص من الأمر المُراد تغييرهُ. وتذكّرْ بأنكَ أساسُ التغيير، وباقي الأمور الأخرى مجردُ أشياء زائدة لديكَ، وباستطاعتك التخلص منها.

«كُنْ أنتَ التغييرُ الذي تُريدُ أنْ تُحدثهُ في العالم».

(المهاتما غاندي)

الجُرعة الثانية

دمعتكَ أغلى من أن تسقطَ
على مَن لا يستحقكَ

ضعفُ العلاقاتِ الاجتماعية، والأواصرِ الإنسانيّة، والظروف والمتغيْرات الطارئة في الحياة؛ سببٌ في انزواء الكثيرين في ركنِ اليأس والاكتئاب، الذي تتأرجحُ أسبابه ما بينَ العجزِ عن إيجادِ حلولٍ لمشاكلِنا، وانعدام التفسير المُقنع للتغييرِات المفاجئة في الحياة.

لا تجعلْ من دموعكَ وسيلةً للتعبير عن حاجاتكَ المُفتقدة، وعن خسارتكَ وفقدانكَ لشخصٍ عزيز؛ لأنكَ لم تخسرْ شيئاً، بل ربحتَ معرفةَ حقيقةِ أشخاصٍ كانتْ طيبتكَ تحجبُها عنك.

«مَن يجهل أنّ وجودكَ مكسبٌ لهُ؛ لا تجعلْ لخسارتهِ قيمة»

الجُرعة الثالثة

التردُّد يُفسد عليك لذةَ الاستقرار

عندما تتَّجهُ رغباتك وأهدافكَ نحو شَيءٍ معيَّن، ويُسيطر التردُّد عليك، قرِّرْ حينها الحصولَ عليه حالاً؛ وإلاَّ ستبقى في مكانكَ، دون الإقدام على أيِّ خطوة. فالبقاءُ في حيرةِ مُفترقِ الطريق أشدُّ إيلاماً من التلكُّؤ والبقاء في نقطةَ البداية.

تجنَّب الوقوع في متاهاتِ المجهول، والأسئلة التي لا إجابة شافية لها عندك، والحَيرة ما بينَ الانطلاق نحوَ الهدف، أو البقاء في مُفترق الطريق؛ لأنَّ طريق العودة سيُصبح مسدوداً حينها.

«إمَّا أن تقومَ بما تحبُّ، أو لا تقومَ به على الإطلاق» .

(روزا نوشيت)

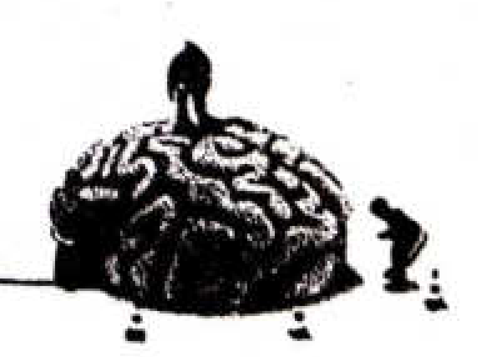
خُلاصة اليوم الخامس:

- إجراءُ التغيير فورَ اتخاذكَ لقرارِ التغيير، يُسهّلُ عليك إنجازه. وكلُّ تأجيل يتسبّبُ في ضعفِ وغيابِ تلكَ العزيمة.

- لا تجعلْ دموعكَ تنسكب بسببِ خذلانِ من لا يستحقُّ محبّتكَ. لا تهدر الدموع على مَن يضحك غيرَ آبهٍ بكَ.

- احذرْ من حَيرة مُفترق الطريق، فإمّا أن تنطلقَ إلى الهدف حتى النهاية، أو تبقى مُحتاراً دونَ اتخاذ أيِّ خطوة.

اليومُ السادس



الجُرعة الأولى

اعقدْ هدنة بينكَ وبينَ مخاوفك

جميعُنا يواجهُ مخاوفَ في بعض الأمور، خصوصًا تلك التي تدور في فلكِ القراراتِ العاطفية خوفًا من الخسارة، ولكنَّ الخوف من الإقدامِ على القرار، يزيدُ من الوضعِ سوءًا، يوقفكَ خلف سورٍ لا تدري ما الذي ينتظركَ بعدهُ؛ لذلكَ اكسرْ حاجز الخوف، واعقدْ هدنة ما بينكَ وبينَ مخاوفكَ، وجهِّزْ مخزونَ إرادتك، وادرسْ أسبابَ مخاوفك كي تشنَّ حرباً عليها، لا عودة لك منها إلا بانتصارٍ يحرِّرُكَ من كلِّ حاجز كان يقفُ أمامك، ويمنعك من التقدُّم. وبعد أن تسيرَ في هذا المسار، سترى أنَّ كلَّ مخاوفكَ هيَ مجرَّدُ أوهام لا أكثر.

«غالباً ما يقودُنا الخوف من شرٍّ إلى شرٍّ أسوأ»

(نيكولا باولو)

الجُرعة الثانية

الإفراطُ في الثقةِ بالآخرينَ؛ سببٌ من أسبابِ حُزننا

تتفاوتُ مستويات البشر في الحياة، وعلى هذا الأساس نختارُ قائمةً منَ الأشخاص الذينَ نبوحُ لهم بأسرارنا ومخطّطاتنا، ولكنْ ظنوننا تخذُلنا أحياناً؛ فنمنحُ الثقة لمَن لا يستحقُّها، ولمَن لا يمتلك مستوى الأمانة الكافي لحفظِ أسرارنا وأخبارنا، بالإضافة إلى أنّنا نعطي ثقتنا أحيانا، ونعلّق آمالنا على أشخاصٍ غير جديرينَ بالثقة التي رسمها خيالنا عنهم؛ لذا لا تعلّق آمالك على أحد، فالآمالُ المعلقة على كاهلِ الآخرين غير مستقرّة، ومعرّضة للسقوط. ولا تخبر أحداً بأسرارك؛ فالبشر يتغيّرون مع تقلّبات الظروف. واحذر أن تُفصح عن نقاطِ ضعفكَ؛ لأنّ من وثقتَ بهم هم أوّلُ مَن قد يستخدمونها ضدّك.

«لم أندمْ في حياتي مثلما ندمتُ على الثقة التي وضعتُها في أناسٍ لم يستحقّوها»

(الحسن الثاني)

الجُرعة الثالثة

عدمُ المغامرة؛ سببٌ في خسارة العديد من المكاسب

المُجازفة أمرٌ مهمٌ لتغييرِ مسار مجريات بعض الأمور في حياتنا، قد نتلكأُ أحياناً في تأمينِ بعضِ لوازم حياتنا واحتياجاتنا؛ لأنها تتطلَّبُ منَّا خوضَ تجربة لا نعلمُ نتائجها وعواقبها، فنضيعُ بينَ تساؤلاتٍ وحَيرة، تنتهي غالباً بقرار التنازل والتخلّي عن تلك الحاجات؛ لمجرَّد أننا نخشى خوض التجربة.

الروتينُ اليومي مُملٌ إلى درجةٍ قد تصبحُ الحياة معها لا طعمَ لها ولا أهمية، بسبب تكرار الأشياء نفسَها، والخوف من التجديد، وخسارة ما نرغبُ في تحقيقهِ إذا غامرْنا وجرّبْنا.

لو أنَّ البشرَ جميعَهم أوقفهُم حاجزُ الخوف من التجربة؛ لما نجحَ كثيرونَ في تحقيقِ آمالهم، ولمَا تطوَّرَ العالم. حتى الكتاب الذي بينَ يديك الآن لم تكنْ لتجدهُ بينَ يديك الآن.

جرّب، فالتجربة تغنيكَ عن الحَيرة والتردُّد، تعوّضكَ عن الكثير، وتغيّرُ مسارَ حياتكَ. جرّب، لأنَّ الأمر الذي ترغبُ في تحقيقه يستحقُّ التجربة والمحاولة والمجازفة، حتى وإن كانت تجربةً فاشلة؛ فالفشلُ أوّلُ درجاتِ سلّم النجاح.

«إذا كنتَ تعتقد أنَّ المغامرة خَطِرة، فجرّبْ الرُّوتين فهوَ قاتل»

(باولو كويللو)

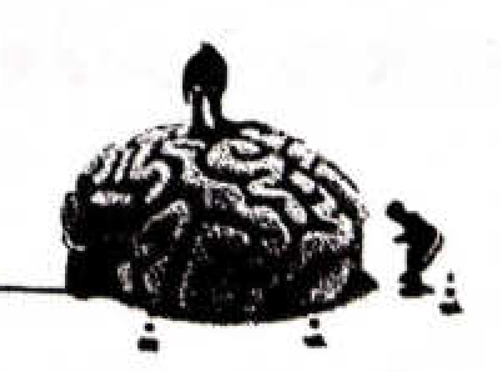
خُلاصة اليوم السادس:

- اعقدْ هدنة مع مخاوفكَ، واستعِدْ ثقتكَ بنفسكَ، عن طريقِ اكتشافِ نقاط الضعف، والأسباب التي جعلتكَ تخافُ من التجريب. وأعدْ المحاولة؛ ستجدْ نفسكَ تنتصر بكل سهولة على مخاوفكَ، وستكتشف بأنها كانت مجرّدَ أوهامٍ لا أكثر.

- الإفراط في الثقة بالنّفس؛ سببٌ من أسبابِ الخيبات. لا تجعلْ من أسراركَ حكايةً تُتداول على الألسنة؛ لأنَّ السرَّ إنْ باحَ به صاحبهُ، قدْ يُفشيهِ شخصٌ آخرُ.

- المُجازفة سببٌ في وصول نسبةٍ كبيرة من الناجحين إلى غاياتِهم، ومَن فشلوا لم يخسروا شيئاً،بل كَسِبوا درساً يُستفادُ منه في المستقبل.

اليومُ السابع



الجُرعة الأولى

فرضُ مزاجيَّتك على قراراتكَ؛ سببُ فشلك في بعض الأمور

عندما تُسيطر عليك مزاجيْتكَ في اتخاذ القرارات؛ فإنكَ ستتعرض للكثيرِ من الخسارات التي سبّبها ذلك القرار المِزاجي. فالمِزاجُ الجيد سيجعلكَ تنظرُ بتوازنٍ إلى الأمور، وستتلفْظ بالأقوالِ وبالوعودِ المناسبة، وعندما تعودُ إلى مزاجكَ المتقلّب، ستواجهُ صعوبةً في تنفيذِ القرارات.

وبالطبع، قراراتُكَ حينَ يكونُ مزاجكَ سيّئًا، ستؤدّي إلى فشلكَ، وخسارتكَ لعدّة مكاسب في حياتك؛ لذا تجنْب اتّخاذَ أيِّ قرار عندما تصلُ إلى ذَروة المِزاج العَكِر، إذا كنتَ من الأشخاص الذين يتحكّم مزاجُهم بقراراتِهم.

كي تعيشَ حياةً مُعتدلة مستقرّةً؛ تعلّمْ فنّ إدارة المِزاج، وتحكّمْ بقراراتكَ التي تتّخذها في كلّ وقت.

الجُرعة الثانية

لا نجاحَ حقيقياً يتحقّقُ بلا فشل

هناك مقولةٌ تفيدُ أنْ: «استياؤكَ من الفشل؛ يعني أنكَ تتجنّب التقدُّم» . أي أنهُ لا تقدُّم يتحقّق دونَ تجربةٍ وفشل. ومَن يظنُّ أنّ الخسارة آخرُ محطّةٍ في طريق تحقيق الأحلام؛ سيبقى طيلةَ عمره فاقداً للذةِ الوصول إلى الهدف، لأنَّ الخسارة والفشل ما هما إلاّ سلَّمٌ للمضيّ في صعود دربِ النجاح.

يقول (جون ماكسويل):

«أحياناً تربحُ وأحياناً تتعلّم» .

أي أنكَ لن تخسرَ في أيّ تجربة تُقدم عليها، من الممكن أن تنجحَ وتصلَ إلى مُرادك، ومنَ الممكن أن تخسرَ وتتعلّمَ من تلك الخسارة، ويُضاف إلى رصيد تجاربك درسٌ قد يتكرّر عليك في المستقبل وتتجنّبهُ؛ لذا لا تقلقْ إنْ خسرتَ؛ فأنتَ تقترب من الوصول إلى مُرادكَ كلّما اشتدَّ عليك وِثاقُ اليأس، وظننتَ أنَّ هدفكَ محالٌ الوصولُ إليهِ.

الجُرعة الثالثة

أنتَ من تغيِّر سيرَ أمور الحياة كما تريد، وليسَ العكس

كثيرونَ يظنُّون أنَّ الظروف هي ما يتحكَّمُ بمُجريات حياتهم، ويجهلون أنَّ طريقةَ تفكيرهم، والخطوات التي أقدموا عليها طيلة ماضيهم، هيَ سببٌ في التغيُّرات التي تحصل في المستقبل.

أنتَ مَن يفرض كيفَ تعيش؟ وإلى أينَ تريد الوصول؟ من خلال الخُطط والأهدافِ التي تضعُها، واختيارِ كيفيَّةِ الوصولِ إليها وتنفيذِها. بالإضافة إلى الأشياء التي تتنازلُ عنها لمجرَّد الإحساس بصعوبة تنفيذها، أو لأنها تتطلَّب مدَّةً طويلة كي تتحقَّق، والتي ستندمُ في المستقبل على التفريطِ فيها.

ابدأ في التخطيطِ لحياتكَ القادمةِ. ضَعْ مِنهجاً ونقاطاً أساسيَّة تتفرع إلى أقسامٍ وأجزاء فرعيَّة، تعملُ على تنفيذِها يوميّاً، كي تصلَ إلى الهدفِ المنشودِ، والحياةِ المطلوبة.

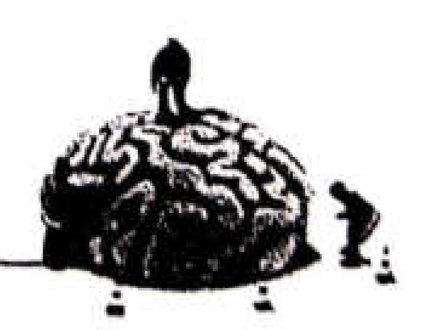
خُلاصة اليوم السابع:

- لا تجعلْ لمزاجكَ سُلطةً عليكَ عند اتّخاذِ القرارات؛ لأنكَ ستندم حيلما تعودُ إلى حالتكَ الطبيعيّة، بعيداً عن المِزاجيّة.

- خوفكَ من الفشل، يُبقيك في مستنقع الخسارة الدائمة؛ فالنجاحُ لا يتحقّق دون مجازفة وتجربة، وكلُّ تجربةٍ أيّاً كانت نتائجُها هيَ مكسبٌ لك.

- ظروفُ الحياة لا تفرضُ علينا نمطَ عَيْشِنا وواقعِنا؛ ولكنَّ تخطيطَنا المُسبق لحياتنا، هو سببُ ما نعيشهُ الآن من ظروف.

اليومُ الثامن



الجُرعة الأولى

اكسرْ قاعدة المألوف

لا يصبح الإبداع إبداعاً، حتى يكسرَ قاعدة الأشياء المعتادة والمتكررة. فالإبداعُ يعني استقطابَ كافة مهاراتكَ لصنعِ شيء مختلف وجميل، أو لتطويرِ شكلٍ ونمطٍ سابقٍ، بحيثُ يصبحُ جميلاً وجذاباً.

لا تخجلْ من كونكَ تمتلكُ القدرة على صنعِ الاختلاف؛ لأنهُ شعورٌ طبيعيٌ يمتلكهُ كلُّ إنسانٍ طموح.

ولا تلتفتْ لانتقاداتِ الناس أبداً، ولا تُبالي بها. بلْ افتخرْ بما ستصنعُ من تميُّزٍ ونجاح، يشكركَ عليه كثيرونَ ممَّن يقدّرون النجاح، وسيبقى ذكرى جميلة تخلّد اسمكَ لزمنٍ طويل.

لا تدفنْ إبداعكَ لأنكَ تقلقُ من انتقادِ الناس؛ ولو فعلتَ ذلك فأنتَ تشجّعِ الحمقى على أنْ يُصبحوا هم أصحابُ الإبداع.

الجُرعة الثانية

حدِّد وِجهةَ سيرِ يومكَ من لحظةِ استيقاظكَ

عندَ استيقاظكَ من النوم صباحًا، قرِّرْ أن تخطِّط ليومٍ إيجابيٍّ جميلٍ، يبعدُ كلَّ البعد عن التفكيرِ السلبي والظنونِ التي لا تمتُّ للواقع بصلةٍ؛ وستجدُ نفسك تبتسم، وبداخلكَ طاقة حماسيَّة تحرِّكك بسعادة، وكأنها تقولُ لك: «أطلِقِ العنان وانطلق، وحقِّق ما تحلم بهِ دون تردُّد» .

لا تجعلْ من عارضٍ سيِّءٍ يواجهكَ، سبباً لتعكيرِ مزاجكَ. ولا تحكم على يومكَ بأنه سيِّءٌ؛ لأنَّ الدقائقَ أو الساعات السيئة، تعني وقتاً محدداً فقط، فلا تعمِّم نتائجَها على يومكَ بأكمله.

تجنَّب العصبيَّة والانفعال، بطرقٍ أوَّلها: الابتعادُ قدرَ الإمكان عن مكانِ الانفعال، من ثَمَّ الجلوسُ بوضعيَّة مُريحة، ويفضَّل شربُ عصير الليمون لأنهُ من مهدِّئات الأعصاب وتشتيتِ الفكر،بعيداً عمَّا حدثَ؛لأنَّ التصرف ساعةَ الانفعال يكونُ أكبرَ ممَّا يستحقُّ الموقفُ، فلا تقرِّر شيئاً إلَّا عندما تهدَأ، وتُعيد التفكير بطريقةٍ سليمة دونَ انفعال يحكُم تصرُّفكَ.

الجُرعة الثالثة

التخطيط هوَ السببُ الرئيسُ لنجاحِ أيِّ خطوة

لا يتطلّبُ النجاحُ حظوظاً جيِّدة، بقدر احتياجِهِ للتخطيط؛ فالأشخاص الذينَ يخطِّطون لحياتهم، هم الأكثرُ نجاحاً.

وكلَّما خطَّطَ الإنسانُ لهدفه بطريقةٍ سليمة وصحيحة؛ فإنَّ نسبة تحقيقِهِ تزدادُ وتصبح أكبرَ، وهنا ينسبُ الإنسانُ هذا النجاحَ إلى الحظِّ، وينسى أنه خطَّطَ، وسارَ في الطريق الصحيح الذي يؤدِّي للوصول إلى أبواب الهدف المطروح.

واستناداً على استنتاجٍ شخصيٍّ؛ اكتشفتُ أنَّ الأشخاص الذين يسيرون وفقَ خطةٍ، ويمتلكون دائرةَ علاقاتٍ واسعة، هم أكثرُ الأشخاص وصولاً إلى أهدافهم؛ لقدرتِهم على وضعِ خُطاهم في الطريق الصحيح، بالإضافةِ إلى الاستشاراتِ والتسهيلاتِ والخدماتِ التي ستقدِّم لهم من معارفِهم.

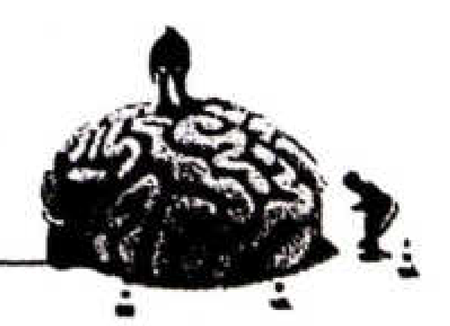
خُلاصة اليوم الثامن:

- يحتاجُ الإبداع إلى إطلاق العنان لابتكارِ الأشياء غير المعروفة، وإقناع الناس بها. كُنْ منَ المبدعين، ولا تخجلْ من هذا الشعور، فالخوفُ والتردُّد ما هما إلا دليلانِ على حِرصكَ واهتمامكَ بما ستقدّم، وهما الحرصُ والاهتمامُ سببانِ رئيسيّان من أسبابِ التميُّز.

- قرِّرْ بدْءَ يومكَ بطريقةٍ إيجابية، ولا تجعلْ من بعض العوائق سبباً في أن يُصبحَ يومكَ سيّئاً بأكمله، بسببِ بضعِ ساعاتٍ مزعجة.

- النجاحُ يحتاجُ إلى تخطيطٍ مُسبق، والتخطيط السليم الذي يؤدّي إلى النجاح نتوهّمهُ حظاً جيداً.

اليومُ التاسع



الجُرعة الأولى

العلاقة ما بينَ حبّ تملّك الأشخاص، والأحلام

كما يُقال: «إذا زادَ الشيءُ عن حدّه، انقلبَ إلى ضدّه» .

مقولةٌ يردّدها الكثيرون، ويعملُ بها قليلٌ من الناس. حبُّ تملّك الأشياء بشدة، قد يعكس للآخرين شعوراً بفرض السيطرة. بينما الإحساسُ الصادرُ عنك، يتنافى مع اعتقاداتِ الناس. وتقييدُنا للآخرين، والإفراط في الغَيرة، والخوف عليهم؛ قد يكونُ سبباً رئيسيًا لنفورهم منّا؛ لذلك يُنصح بالاعتدال في فرضِ القيود.

لو أننا نحبُّ أحلامنا وأمنياتِنا حبّ تملّكٍ؛ لما فقدْناها. فحبُّ تملُّكِ الأحلام كلّما زادَ عن الحد المطلوب، تصبحُ فرصة امتلاكِ الأحلام أكبر.

لذا اعتدلْ في حبّ تملّكِ الأشخاص، وأَفرِط في حبّ تملّكِ أمنياتكَ. فهناكَ كفةٌ ترجحُ بحبّ التملّك، وهناك كفةٌ أخرى تسقط بحبّ التملّك.

الجُرعة الثانية

الحظّ السيّء مكسبٌ في بعض الأوقات

ثمّةَ قصةٌ قصيرة قرأتُها، تنصُّ على أنَّ رجلاً تقدّمَ إلى وظيفةِ فرّاش (عامل نظافة)، لدى إحدى الشركات العملاقة، وتمّ قبولهُ. ولكنْ طلبَ منه المدير كتابةَ بريدهِ الالكتروني؛ لإرسالِ قائمة المهامّ لهُ، والتواصُلِ معه. وجاءَ ردُّ الرجل بأنهُ لا يملكُ بريداً الكترونيًا، ولا جهازَ حاسوبٍ، فكانَ ردُّ المديرِ غريباً إذ قال:

«مَن لا يملكُ بريداً الكترونيّاً، فهوَ غيرُ صالحٍ للعملِ» .

غادرَ الرجل الشركة، وهو يحملُ عشرةَ دولارات فقط في جيبهِ، مفكّراً كيف سينفقُ على عائلته؟. وبعد طولِ تفكيرٍ، قرّرَ شراءَ صندوق طماطم وباعهُ. وكرّر هذه الفكرة، فتضاعفَ مالهُ، وتوسّعَ رزقهُ، مِن ثمّ اشترى عربةً. وبعد مرورِ فترة من الزمن، اشترى شاحنةً، ثمّ أُسطولَ شاحنات، إلى أن أصبحَ من أكبر موزّعي الأغذيةِ في الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيّة.

«لا تربِط النتائجَ غيرَ المتوقّعة والعوائقَ بالفشل. أحياناً تكمُنُ خلفَ تلك الفُرصِ الفائتة، التي أبعدَها الله عنكَ، مكاسبُ أكبرُ تنتظركَ. فقط كلُّ ما عليكَ هو الإصرارُ، وكسرُ حاجز الظروف، والإيمان بالقدرات الخاصّة» .

الجُرعة الثالثة

لا تَحصِرْ قراراتكَ واختياراتكَ،

بمَا يقترحهُ عليكَ المقرّبون

النّطاق الضيّق في الفَهم، والمُرتبط بتنفيذِ آراء المقرَّبين دون أدنى تفكير، لأنهُ يمثّلُ الخَيارَ الأسهلَ لك. وعدمُ التفكيرِ فيه من جانبكَ الشخصي، يؤدّي أحياناً إلى الفشل والخسارة؛ لأنَّ زوايا رؤية الآخرين المحدودة لحياتكَ، وجهلَهُم بتفاصيلها؛ يمنحكَ قراراتٍ خاطئة منهم.

«أشبهُ بجريمةٍ يُحكم فيها اعتماداً على الشهود، دون البحث عن أدلّة» . لذا تريّثْ في قراراتكَ؛ وإنْ أردْتَ الحصولَ على مساعدةٍ فلا تأخذها من المقرّبينَ لكَ فقط، بل خذ جميعَ الاقتراحاتِ؛ فقد يكونُ مَن ينصحكَ قد مرَّ بتجربةٍ مشابهةٍ لك، وسيختصرُ عليكَ المسافات لحلّها.

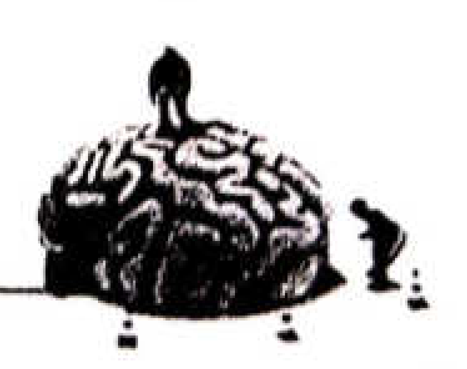
خُلاصة اليوم التاسع:

- اعتدلْ في حُبِّكَ لتملُّكِ الناس، كي لا تخسرَهم. وأفرِطْ في حبِّكَ لامتلاكِ أحلامِكَ، كي تحققَها وتنجزَها.

- قد توشكُ على الوصولِ إلى هدفٍ، ويبعدهُ اللّه عنكَ. فلا تحزنْ؛ لأنهُ يخبّئُ لكَ خيراً أكبر، وهدفاً أفضل، ستحصلُ عليه لو استمرّيتَ بالإصرارِ نفسهِ.

- انظرْ للأشياء مِن منظورِكَ أنت، عندما تقرّرُ إيجادَ حلولٍ لبعض الأمور في حياتكَ؛ لأنكَ الوحيد الذي يعلمُ جميعَ تفاصيلِ وحقائقِ حياتك.

اليومُ العاشر



الجُرعة الأولى

التخطيط يختصرُ طرُقَ الوصول

إدارةُ الحياة تجعلُها أسهلَ وأجمل من العيشِ بعشوائيّة، واتّخاذ قرارٍ بتحديدِ وجهتكَ في السّير إلى أيّ مكانٍ، أفضلُ منَ الخروج من المنزل، ثمّ التفكير في الخيارات المتعددة التي تودُّ مناقشتَها، ولا تستطيعُ المفاضلة فيما بينها؛ فتعودُ مرةً أخرى إلى المنزل لِتدرُسَها. وكذلك الحياةُ المخطّط لها، توضّح لكَ موقعك الآن، وإلى أين ستصلُ في المستقبل؟ وفقَ خَطواتٍ مطروحة.

لا أجزمُ بأنْ التخطيط يُوصلنا إلى نتيجةٍ مضمونة مئة بالمئة، أو يوصلُنا إلى الأهداف المخطّط لها. ولكنْ بإمكانِه تقريبَنا من الهدف بنسبةٍ كبيرة، وهو الخيارُ الأفضلُ مِن عدمِ التخطيطِ لشيءٍ، وبقائِنا متخبّطينَ فيما نُريد، وجاهلينَ للطريقِ الصحيحِ والأسرعَ للوصول.

مقولة:

«إنّ قضاءَ سبع ساعاتٍ في التخطيط لأفكارٍ ولأهدافٍ واضحة، أفضلُ حالاً من قضاءِ سبعةِ أيام دونَ توجيهٍ أو تخطيطٍ».

الجُرعة الثانية

قدّر النِّعَمَ التي تمتلكُها

تقديرُنا للنّعمِ التي أنعمَ اللّهُ علينا بها؛ يجعلُ الحياةَ أجملَ وأفضل، خاليةً من التعقيداتِ، ويجعلُ سبيلَ السعادةِ ممهّداً أمامنا.

ثمّةَ دراساتٌ تفيدُ بأنّ الأشخاصَ الشاكرينَ للّهِ على النّعَم، والرّاضينَ بنصيبهِم في الحياة، هم أكثرُ البشر راحةً وإيجابيّة ونجاحاً. إضافةً إلى أنّ هناكَ هرموناً في الجسم، يعملُ على زيادة المناعة، كلّما ازدادتْ قناعةُ الشخص بما يمتلك.

كُنْ منَ الأشخاصِ المتصالحينَ مع ذوَاتهم، والرّاضينَ بإمكانيّاتهم؛ كي تستطيعَ إسعادَ نفسك، وتغييرَ مزاجك بأشياء بسيطة، تجعلُ من الحياة أجملَ وأبسطَ في نظرك، من جميع النواحي.

الجُرعة الثالثة

قننْ مشاكلكَ، قبل التفكير في إيجادِ حلولٍ لها

يُعدُّ تقنينُ المشاكل، من أهمّ الخطوات الفعالة التي توصلُكَ إلى حلولٍ لمشاكلكَ. ويختلفُ الأمرُ من شخصٍ الى آخرَ، فالبعضُ يُشبّهونَ المشكلة من وجهة نظرِهم، بتغييرِ عجلةِ سيارة، أو بنفاذِ شحنِ بطاريةِ الهاتفِ. والبعضُ الآخرُ يرونَ أنَّ المشكلةَ كبيرة، كتأمينِ مصاريفِ علاج المرض، وتوفيرِ قُوتِ يومِهم.

كلٌّ يرى المشكلةَ بمنظارهِ الخاصّ. والتهويلُ في المشاكل يُفاقمُها، ويُعطيها حجماً أكبرَ من حجمِها؛ فيعجز دماغكَ عن إيجادِ حلٍّ لها. لذلك دائماً هوّنْ عليكَ مشاكلكَ الكبيرة قدرَ الإمكان، وخفّضْ حجمَها؛ ليُمكنكَ التعايشُ معها، وإيجادُ حلولٍ لها بشكل أسرعَ. وتجاهلْ مشاكلكَ الصغيرة التي يُمكنكَ حلّها، وتعترضُ سبيلكَ إلى ذلكَ معوقاتٌ بسيطة، كالكسل والتردّد.

لا تستهلكْ قواكَ الذّهنية، وأجملَ سنواتِ حياتكَ، في

أشياء لا تستحقُّ هدرَ العُمرِ والقِوى. حاولْ التكيُّفَ مع وضعكَ، وغضْ النظر عن الأشياء المزعجة قدرَ المستطاعِ، وأَقنِعْ نفسكَ بأنها مجردُ عثراتٍ عابرة.

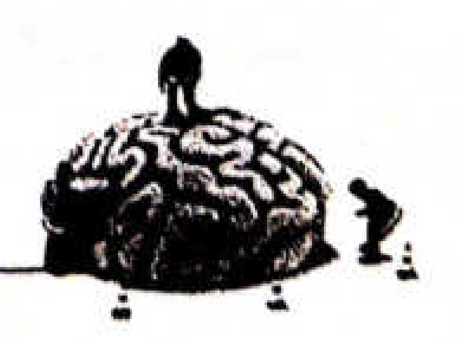
خُلاصة اليوم العاشر:

- إنْ أردتَ الوصولَ إلى أهدافكَ بوتيرةٍ أسرعَ؛ ضعْ خطةً للسيرِ وِفقِها، وتذكَّرْ بأنَّ العشوائيةَ في الحياة، لا تجعلُنا نمضي إلى سعادتِنا كما لو كنّا نخطط لأهدافنا، ونُنظّم خُطانا في السيرِ إليها.

- قدِّرْ النِّعَمَ التي تمتلكُها؛ كي يُمكنكَ التصالحُ مع ذاتِك، وكي تصبحَ الأمورُ البسيطةُ سبباً كافياً لإسعادِكَ.

- تهويلُ المشاكلِ يزيدُ مِن صعوبةِ حلّها، واتخاذِ القراراتِ بشأنِها؛ لذا أنصحُكَ بالتقليلِ من شأنِها قدرَ المُستطاع؛ كي تتمكَّنَ من حلّها والتحرُّرِ منها.

اليومُ الحادي عشر



الجُرعة الأولى

الهزائمُ ما هي إلاّ خطواتٌ، تسبقُ النجاح

كلُّ الأشخاصِ الناجحينَ مِن حولكَ؛ سواءً كانوا في العملِ، أو في مجالاتٍ أخرى منَ الحياة، كانتْ لهم عثراتٌ وأخطاءٌ وهزائمُ وخسائرُ، جعلوا منها دروساً لهم، يستذكرونها ويراجعونَ الأخطاء السابقة؛ كي يصنعوا النجاح بعدَ الفشل.

الفشل هوَ محطةٌ يقفُ عندها الأشخاصُ عديمو الثقةِ بأنفسهم، المتنازلونَ عن أهدافِهم، وينطلق من هذه المحطّةِ ذاتِها الأشخاصُ المؤمنونَ بذوَاتهم وبقدراتهم، المخطّطونَ للوصولِ إلى نجاحاتٍ لا عودةَ لهم منها. لا تظنَّ بأنكَ إذا تعثرتَ في حياتكَ، فالنهايةُ قادمة. ولا تظنَّ بأنَّ الناجحينَ خُلقوا هكذا، ولا تُقنِع نفسكَ بأنك لا تملكُ المؤهلاتِ اللازمة كي تصبحَ ناجحاً كالآخرين. كم مِن بائعِ جوّالٍ بالأمس أصبحَ صاحبَ متاجر كبيرة اليوم! وكم مِن مصوِّرٍ بدأ حرفةَ التصوير بهاتفٍ نقال، وأصبح اليوم من ألمعِ المصوِّرين!. كم مِن شخصٍ كان سائقَ حافلةٍ عامّةٍ، غدا مالكاً لشركةِ سيارات! وكم من خبيرٍ تِقنيٍّ حلمَ بالعمل

في مؤسسة كبيرة، ورُفضَ لسببٍ ما، وغدا بعد سنواتٍ مالكاً لأسهمِ الشركة التي رفضتهُ سابقاً!.

كلُّ شخصٍ عندهُ هدفٌ وطموح وثقةٌ بنفسه، سيسعى إلى النجاحِ بكلّ الإمكانيّات، وسيكبُر وينجحُ ويصلُ إلى هدفهِ المنشودِ.

الجُرعة الثانية

غيِّرْ تفكيركَ؛ يتغيَّر ما حولكَ

أنتَ ترسمُ لكلِّ شيءٍ من حولكَ، صورةً يستحضرُها تفكيرُك، كلما ارتبطَ شيءٌ بها. على سبيلِ المثال: إنْ حكمتَ على شخصٍ بأنهُ سيّءٌ؛ لأنَّ أحداً أخبركَ بذلكَ، أو بدرَ تصرّفٌ سيءٌ منهُ أمامكَ، فحينما يُذكرُ هذا الشخصُ، تستحضرُ مخيّلتكَ حالاً قائمةَ بياناتٍ خزّنتها أنتَ فيها؛ فتتذكّرُ بأنهُ سيّءٌ، وبأنهُ وبأنهُ وبأنهُ... إلخ.

قد تكونُ مخطئاً بشأنهِ في أغلبِ الأحيانِ، ولكن أنتَ حكمتَ عليه هكذا؛ وستصبحُ حياتكَ سلبيّةً كلما ازدادَ حُكمك على الناسِ وعلى الأشياءِ بهذه الطريقة، التي قد تكون مُجانبةً للحقيقة.

فعندما تغيّر نظرتكَ إلى الحياة من حولكَ؛ قد تكتشف حقيقةَ الجمالِ في أشياء كنتَ تجهلُها؛ لأنكَ اعتمدتَ كليًا على صورةٍ سيئةٍ محفوظةٍ لديكَ حول هذهِ الأشياءِ. لذا جدّد التفكيرَ في كلِّ مَن حولك، مِن بشرٍ أو جماداتٍ

أو أفكارٍ وأوهام. جدِّدْ تفكيركَ في الأمور جميعِها، التي احتفظتَ في ذهنكَ برأيٍ مُسبقٍ عنها.

يقولُ الدكتور (وين داير):

«عندما تغيِّر نظرتكَ إلى الأشياء من حولكَ؛
تجدُ كلَّ شيءٍ من حولكَ قد تغيَّرَ».

الجُرعة الثالثة

تصالَحْ معَ الماضي؛ كي يصبحَ الحاضرُ أجملَ

التمسُّك بالماضي يجعلهُ وحشاً يفترسُ جمالَ الحاضر.
لو تصالَحَ كلٌّ منّا معَ ماضيهِ، وأيقنَ بأنهُ لا يمكنُ تغييرُ الماضي بالتقوقُعِ فيه، وبأنه يجبُ علينا تغييرُ الحاضر كي لا نندبَ حظّنا في المستقبل، كما نفعلُ كلَّ يومٍ. لو أنَّ كلاً منّا اقتنعَ بهذه الفكرةِ؛ فستتغيّرُ حياتهُ نحو الأفضل.

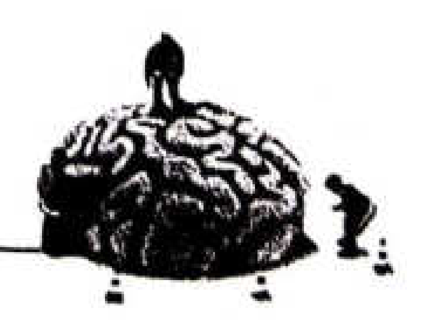
فالماضي لا يعودُ، والمستقبلُ مازالَ مجهولاً في انتظار ما ستفعلهُ. أنتَ في الحاضر، لأنكَ أنت مَن يحدّدُ الآن كيف سيُصبح مستقبلكَ. هل تندمُ على إضاعتك اليوم لهذهِ الحقبةِ من حياتكَ؟، أم تشعرُ بالسعادة لما أنجزتَ مِن أعمالٍ ستطوّرها لاحقاً؟.

تذكَّرْ بأنَّ الماضي لا يجبُ الالتفاتُ إليهِ،
إلّا لأخذِ الدروسِ والعِبَرِ فقط.

خُلاصة اليوم الحادي عشر:

- للنجاحِ محطاتٌ يجبُ عليك الوصولُ إليها. الأشخاصُ الناجحونَ جميعُهم تعثّروا، وأكملوا الطريقَ، فلا تكنْ منَ الأشخاصِ العالقينَ في أولى المحطّات.
- أَعِد التفكيرَ في كلّ أمرٍ حكمتَ عليهِ مسبقاً؛ فعندما تغيّرُ نظرتكَ إلى الأمور، ومخزونَ ذاكرتكَ بشأنِها، ستتغيّرُ نظرتكَ إلى الحياة.
- قتلُ الحاضر بالتفكيرِ المستمرّ في الماضي؛ سيُضيّعُ عليكَ المستقبل.

اليومُ الثاني عشر



الجُرعة الأولى

أحياناً نحتاجُ إلى التخلُّص من بعضِ الأشياء؛ ليسهلَ علينا السيرُ قدُماً

أحيانا تصبحُ الأمورُ الزائدةُ، والمواقفُ المتراكمة عن الحدّ الطبيعيّ، سببا في بؤسِ حياتِنا؛ لأنها تشتّتُ تفكيرَنا، وتهدّدُ استقرارَنا. والازدحامُ دائماً يعيقُ سهولةَ الحركة؛ لذا يجبُ التخلُّصُ من كلّ فكرةِ، ومِن كلّ شخصِ، يُسبّبُ وجودُهُ حولَنا اضطراباً لنا.

مقولة : «إذا شعرتَ بأنّ سفينتكَ تغرقُ، قد يكونُ هذا هوَ الوقتُ المناسبُ، للتخلُّصِ منَ الأشياءِ غيرِ الضرورية التي تُثقِلُها» .

الجُرعة الثانية

الفاشلُ هو مَن يحذّقُ في الفشلِ، دونَ التفكيرِ بطريقةٍ توصلهُ إلى برّ النجاحِ

كثيرونَ منّا لا تلفتُ انتباهَهم الإيجابيّاتُ، بمقدارِ ما تلفتُ انتباههُم السلبيّاتُ. العجزُ والتّباكي وندبُ الحظّ، سلوكاتٌ لا تتغيّرُ مِن تلقاءِ نفسِها، مالم تُغيّرْها أنتَ بنفسك.

هناكَ مقولةٌ تنصُّ على التالي: «بدلاً من أن تَلعنَ الظلام، أَوقِدْ شمعة» .

أي أنهُ يجبُ علينا أن نفكّرَ في التغييرِ، بدلاً من هدرِ الوقتِ في التفكيرِ والتذمُّرِ ممّا لا يُعجبنا؛ لأنّ ذلكَ لن يجديَ نفعاً.

عندَ الوقوعِ في مشكلةٍ، دَعْ وراءَكَ كلَّ ما يتعلقُ بها، ولا تنظرْ إلاّ:

- لأسبابِ وُقوعها فقط؛ كي لا تُعيدَ الكرّة، وتقعَ فيها مجدداً.
- ولطريقةِ حلّها.

الجُرعة الثالثة

التكرارُ يجعلُ صعوبةَ الأشياءِ قابلةً للتلاشي

الجرأةُ والشجاعةُ في خوضِ التجاربِ غيرِ المعتادة، إمَّا أنْ يتحصَّلَ عليها الإنسانُ منذ ولادتهِ، وإمَّا أن يكتسبَها بالممارسة.

على سبيلِ المثال: الخوفُ والقلقُ، اللذانِ يشعرُ بهما بعضُ الناسِ عندَ دخولهم أوَّلَ يومٍ إلى الجامعة، أو المعهد، أو ورشة العمل، وغيرِها من المواقفِ. وحالةُ التردُّدِ والخجلِ والارتباكِ، التي تضعفُ يوماً بعدَ يومٍ، حتى تنتهيَ تماماً.

فمنَ الضروريِّ ممارسةُ وتكرارُ كلِّ سلوكٍ نخافُ ونقلقُ منهُ؛ كي يصبحَ شيئاً مألوفاً يسيراً، نستطيعُ القيامَ بهِ بكلِّ راحة.

وكلّما كرّرْنا فعلَ شيءٍ؛ أصبحنا أكثرَ خبرةً بهِ، وتمكُّنا مِن تنفيذه.

وعلى سبيلِ المثال: هناكَ قصةٌ لا أتذكَّرُها جيداً، لكنْها باختصارٍ تروي أنَّ هناكَ كاتباً، استغرقَ منهُ إنجازُ كتابِهِ مدةً قدرُها (ثلاثُ سنواتٍ). وكانَ الرجلُ ينتهي منَ الكتابِ، من ثمْ يُعيد كتابتهُ بطريقةٍ أخرى. وكرّرَ الأمرَ حتى استقرْ على طريقةٍ في التأليفِ وأتقنَ عملهُ. فبِيعَتْ من هذا الكتابِ ملايينُ النُسخِ، وتُرجم إلى لغاتٍ عديدة.

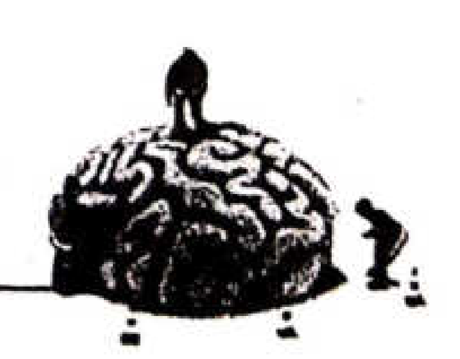
خُلاصة اليومِ الثاني عشرَ:

- تراكُمُ الأشياء التي لا حاجةَ لنا بها في حياتِنا؛ سببٌ في اضطرابِها؛ لذا يجبُ علينا التخلُّصُ من كلِّ شيءٍ غيرِ مرغوبٍ أو مُجدٍ.

- بدلاً من هدرِ الوقتِ بالتفكيرِ في الأمورِ السلبيَّةِ، حاولوا التخلُّصَ منها، واقتباسَ النجاحِ مما نراهُ فشلاً ذريعاً.

- تكرارُ فعلِ الأشياءِ، يجعلُنا أكثرَ ثقةً بأنفسِنا عندَ أدائِها، وأكثرَ خبرةً بها.

اليومُ الثالثَ عشرَ



الجُرعة الأولى

مقياسُ العمر ما بينَ الإنجاز والفراغ

عندما نتحدث مع الآخرين، نجد أنْ بعضهم في حديثِه، يرسم لنا في مخيّلتنا عمراً مختلفاً كلَّ الاختلاف عمّا نعرفهُ. وآخرونَ يعكسونَ لنا بتفكيرِهم الضيّقِ، صورةً تخالف هيئتهم وسنّهم.

وتتوضحُ لنا حقيقةُ هذه الأفكارِ، من أنماطِ أساليبهم، ونوع خبراتِهم في الحياة. البعضُ على الرّغم من صِغر سنّه، تجدهُ قد أنجزَ وحقّقَ وتقدّمَ واكتسبَ الكثير من الخبرات، والكثير من النجاحاتِ، التي تجعلُ منهُ شخصاً سابقاً لعمره.

وبعضُ الناسِ على الرغم من كبر سنّهم، يعيشون في محيطٍ ضيّق، وروتين قاسٍ، وأفكارٍ مُحبطةٍ، تجعلُ منهم أشخاصاً غيرَ مُنتجين وفاعلينَ في المجتمع.

هنا نُثبتُ بأنْ العمر يُحسب بمقدارِ تأثيرِ الإنسان في الحياة، وليس بعددِ السنوات التي لم يحرّك فيها ساكناً،

ولم يُنجز فيها شيئاً. لذا عُدْ بنفسكَ قليلاً إلى الماضي، وانظرْ إلى إنجازاتكَ التي قمتَ بها، وأضِف إليها المزيد من العمل، واحرِصْ دائماً على القيام بالأعمال التي تخلّدُ اسمكَ لزمنٍ طويل؛ كي تكونَ فخراً لكلّ من له علاقة بكَ، ويراكَ قدوةً يسيرُ على نهجِها.

الجُرعة الثانية

افعلْ كلَّ ما يمكنكَ فعلهُ الآن

كلُّ أحلامكَ وأفكاركَ المؤجلة، ستصبحُ ملكاً لغيركَ، ما دمتَ لم تنفّذها. ستجدُ لنفسكَ أحياناً تعود قليلاً إلى الخلف، عندَ سماعِ فكرةٍ أو مشروعٍ أو أيِّ شيءٍ خطرَ على بالكَ سابقاً وأجّلتهُ، وقد طرحهُ عليكَ أحدُ الأشخاص، أو وجدتَهُ في الإعلانات. وذلك إذا حققهُ غيرُكَ، وأصبح شيئاً ملموساً أمامك. وستعاتبُ نفسكَ لأنكَ قد فكرتَ بالفكرةِ نفسِها، ولكنك أجّلتَ تنفيذها، فاستغلَّ أحدُ المجتهدين هذهِ الفكرةَ عندما خطرتْ على بالهِ، وبسرعة نفّذها.

كلُّ فكرةٍ خطرت على بالكَ ولم تنفّذها، ستجد غيرَكَ وقد سبقكَ لتنفيذِها، وستبقى طيلةَ عمركَ ترى أفكاركَ نجاحاتٍ عندَ الآخرين، وستجدُهم يتقدّمون ويَصلون إلى مراكزَ مرموقةٍ، وأنت تقفُ في المكانِ ذاتهِ الذي كنتَ فيه قبلَ أعوامٍ. مع أنكَ تمتلكُ التفكيرَ نفسهُ، ولكن كلُّ ما ينقصكَ هو العزيمةُ والإرادة.

الجُرعة الثالثة

التَّسامحُ خيرٌ منَ الاستياءِ ممَّن لا يستحقُّ

كُنْ متسامحاً وانسَ الإساءاتِ، بدلاً من أن تهدرَ وقتكَ في التفكير بالإساءة. وأَرِحْ ذهنكَ وتفكيركَ وأعصابكَ رأفةً بصحّتكَ؛ فلا أحدَ يستحقُّ أن ترهقَ تفكيركَ في شأنهِ.

سامِحْ، وكأنَّ شيئاً لم يكن. واشغُل وقتكَ في إثبات أفضليّتك في العمل والإنجاز، بدلاً من أنْ تثبتَ شخصيّتكَ بالجدالِ مع الآخرينَ، وبالاختلاف مع مَن أساءَ إليكَ.

«بحسبِ دراساتٍ أُجرِيَتْ، فالأشخاصُ المتسامحونَ، هم أقلُّ الناسِ زيارةً لعياداتِ الأطباءِ» .

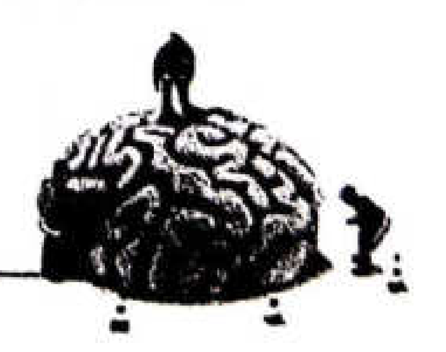
خُلاصة اليومِ الثالثَ عشرَ:

- تُقاس الحياةُ بعددِ الإنجازاتِ، وليس بعددِ السنواتِ؛ لذا املأ حياتكَ بالكثيرِ منَ الأعمالِ التي تخلّدكَ.

- الإنجازاتُ التي خطرتْ على بالكَ، قد خطرتْ على بالِ أحدِ الناس من قبل، وتكاسلَ عن تنفيذِها، أو أنَّ الظروفَ لم تساعدْهُ حينَها كي ينفّذَها. فلا تكنْ أنتَ أيضاً مثلَهُ.

- ركّزْ على كيفيّةِ الإنجازِ، بدلاً منَ التركيز على طريقةِ الانتقامِ ممّن أساءَ إليكَ. أثبِتْ أنكَ الأفضلُ فيما يفيدُكَ، ويفيدُ مجتمعكَ.

اليومُ الرابعَ عشرَ





الجُرعة الأولى

لن تستطيعَ تغييرَ الآخرينَ؛

ما دمتَ لم تغيّرْ نفسكَ

نسمعُ كثيراً عن صناعةِ التغيير في المجتمع، سواءٌ في الكتبِ أوْ في برامجِ التلفزيونِ، وغيرِ ذلك. ولكنْ لن يصنعَ التغييرَ ذلك الشخصُ الذي لم يستطعْ تغييرَ نفسهِ نحو الأفضلِ. يُقالُ بأنْ امرأةَ أتتْ سائلةً (غاندي)، أنْ يجدَ لها حلاً مع ابنها الذي يتناولُ السكَّر بإفراطٍ كبيرٍ، فطلبَ منها أن تعودَ بعد فترةٍ. فعادتْ وسألتهُ أسئلةً عديدةً، رفضَ الإجابة عليها. وبعدَ زمنٍ عادتِ المرأةُ، ومعها ابنها، فاستطاعَ (غاندي) إقناعَ الطفلِ بالإقلاعِ عن تناولِ قطعِ السُّكر بإفراطٍ. وعندما سألتهُ المرأةُ عن سببِ رفضهِ في المرّةِ السابقة، أجابها قائلاً:

«كنتُ أتناولُ أنا السُّكر أيضاً بإفراطٍ؛ لأنني لن أستطيعَ إقناعَ ابنكِ بالإقلاعِ عن تناولِ السكرِ، ما دمتُ لا أفعلُ ما يفعلُه، ولا أعرفُ الضررَ من ذلكَ. وأقلعتُ أنا عن هذهِ العادةِ

في الفترة التي حدّدْتُها لكِ؛ لأستعينَ بذلكَ على إقناعِ ابنكِ بضرورةِ التخفيفِ من تناولِ السُّكر».

لذلكَ قبلَ أن تغيّرَ شيئاً في المجتمعِ، غيّرْ نفسكَ أولاً، مِنْ ثَمّ حاولْ تغييرَ المقرّبينَ منك؛ وستنجحُ في تغييرِهم، كما نجحْتَ في تغييرِ نفسِكَ والمحيطينَ بك.

الجُرعة الثانية

الفشلُ هو ثمرةُ النجاحِ التي نضجتْ

دروسُ الحياةِ وتجاربُها، وقايةٌ ومناعةٌ للإنسانِ من عثراتِ الفشل في الماضي، وهيَ تُضيفُ معرفةً وخبرةً لصاحبِها، فتنميةُ الخبرةِ لا تقتصرُ على الأشياءِ المفيدةِ، وعلى التجاربِ الإيجابية، كالتحصيلِ الدراسيِّ مثلاً. بل من الضروريِّ أن تتنوَّعَ التجاربُ، ليسهلَ إنجازُ العمل. فالفشلُ مثلاً عبارةٌ عن خبرةٍ، تمهّدُ لكَ سبيلَ النجاح.

يقولُ (سعيد النوبان):

«نتيجةُ نجاحِكَ سببُها مُذاكرتُكَ الجيّدةُ لدروسِ الفشل، التي علمتكَ إياها الحياة» .

الجُرعة الثالثة

ادفِن الماضي؛ كـي لا تُزعجَك رائحتهُ الكريهة

يقالُ بما معناهُ أنّهُ:

«من لا يمتلكُ ماضياً، لا يمتلكُ حاضراً» .

ولكن ليس كلُّ ماضٍ في حياةِ الإنسانِ جميلاً، فهو إحساسٌ متفاوتٌ بحسبِ كلِّ شخصٍ ولمطِ تجاربِهِ. فالماضي المزعجُ أشبهُ بالوجبةِ التي تعافُ نفسُكَ تناولَها، ولكنك لا ترميها في سلّةِ النفايات، بل تضعُها جانباً حتى تتعفّنَ، وتزعجكَ برائحتِها الكريهةِ.

ومِثلُها الأشياءُ المزعجةُ في حياتكَ، إنْ فكّرتَ بها، وحجزتَ لها مساحةً في اهتماماتكَ اليوميّةِ؛ فإنها ستزعجك باستمرارٍ، ولن تتفادى ضررَها إلاّ بعدَ زوالِها من حياتكَ، كما تزيلُ مخلّفاتِ يومِكَ برَمْيِها في حاويةِ القمامة.

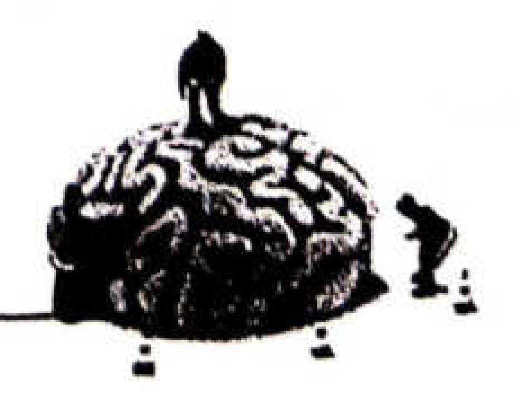
خُلاصة اليومِ الرابعَ عشرَ:

- قبلَ أن تفكّرَ في تغييرِ الآخرينَ، فكّرْ في إقناعِ نفسكَ ومحيطكَ بالتغييرِ. فما دُمتَ أنت لستَ مقتنعاً بشيءٍ معيَّنٍ؛ فإنكَ لا تستطيعُ إقناعَ الآخرينَ به.

- مِن أهمّ مصادرِ تحصيلِ المعرفةِ للإنسانِ: التجاربُ. ومن أهمّ متطلّباتِ بناء الشخصيّةِ: الخبرةُ. لذلكَ لا تُلقِ بالملامةِ على الفشلِ، وعلى كلّ عثرةٍ في حياتكَ، بلْ اعتبرْها (تجربة) اكتسبتَ منها خبرةً، ستُساعدكَ على الوصولِ إلى أهدافكَ.

- كلّما استمرَّ وجودُ الشيءِ، بقيتْ معهُ توابعُهُ ونتائجُهُ. فإنْ أردْتَ أنْ تنسى أيَّ شيءٍ، لا تُبقِ لهُ أثراً في حياتكَ. احذفْهُ كما تحذفُ رسائلَ هاتفكَ غيرِ المرغوبةِ.

اليومُ الخامسَ عشرَ



الجُرعة الأولى

لنْ تحقّقَ شيئاً، حتى تؤمنَ به

يقولُ (توماس أديسون):

«الآمالُ العظيمة تصنعُ الأشخاصَ العظماءَ».

ولكن لن تستطيعَ أن تكونَ عظيماً، إذا لم تؤمن بالآمالِ المعلقةِ على حائطِ أمنياتكَ. ولا تنتظرْ أن تهُبَّ رياحُ تحقيقِها، دون أن تفتحَ أبواباً ونوافذَ جديدةً في حياتكَ، تساعدكَ على ذلك.

فكّرْ دائماً في الأمورِ التي ترغبُ في تحقيقِها. آمنْ بها أولاً في داخلكَ، واجعلْها مُحرّكاً لقدراتكَ ولِقواكَ الداخليّة، ولجميعِ حواسّكَ، وحَوّلْها إلى وقودٍ يدفعكَ نحو النجاحِ بكاملِ الرغبةِ في الإنجاز.

ومِنْ وجهةِ نظري فإنّ «الإيمانَ» بالأشياءِ، يعطيكَ دافعاً أكبرَ من مجرّدِ «الرغبةِ» في الحصول على الأشياءِ.

الجُرعة الثانية

لا تصدّق كلّ مَن يقولُ أنّ هناك أسرارٌ للنجاحِ، بل النجاحُ يتطلّبُ بعضَ الخطواتِ فحسب

كلُّ مَن يقولونَ لكَ بأنّ هناكَ أسراراً للنجاحِ، هم مخطئونَ. لأنّ لكلِّ هدفٍ ظروفاً مختلفةً تحتّمُ عليكَ التعاملَ معها، كي تنجزَ الهدفَ. بالأحرى هناكَ خطواتٌ تساعدكَ إنْ اتبعْتَها، وتختصرُ عليكَ طريقَ النجاحِ.

يقول (كولين باول):

«إنّ كلَّ نجاحٍ عبارةٌ عن حصيلةٍ للإعدادِ الجيّدِ، وللعملِ الشاقِّ، وللتعلّمِ من الأخطاءِ والفشلِ».

ونستنتجُ من هذا، أنّ نسبةً كبيرةً من آمالِنا غيرِ المحققةِ، سببُها نقصٌ في الإعدادِ الجيّدِ، وفي الحافزِ على الإنجازِ. ولنفترضْ بأنّ أحدَهُم طلبَ منكَ إعدادَ أحدِ أصنافِ الأطعمةِ التي سمعتَ عنها، ولكن لم تجرّبْ إعدادَها سابقاً، هل تستطيعُ إنجازَ الطعامِ بشكلٍ مُتقنٍ مِن أولِ مرةٍ ؟.

أم أنَّ الإصرارَ بعدَ الفشلِ، وإعادةَ التجربةِ، واكتسابَ الخبرةِ؛ سيجعلُ النتائجَ في المرَّاتِ القادمةِ أفضلَ ؟.

بالطبعِ ستختلفُ النتائجُ بالتحسُّنِ التدريجيِّ في الأداءِ، وبتجاوزِ الأخطاءِ، وبتحصيلِ المعرفةِ الصحيحةِ. وكذلك الأشياءُ التي لم تستطع الوصولَ إليها، ستصلُ إليها بالتكرارِ، وبالتعلُّمِ، وبتطوّرِ المعرفةِ والخبرةِ.

الجُرعة الثالثة

لا تُقاسُ السعادةُ بكميَّةِ الإنجازاتِ، بل بنَوعِها

هل سبقَ لكَ أن سألتَ نفسكَ، لماذا أنتَ تعيشُ؟.

هل بحثتَ عن أسبابِ مقنعةِ لتعاستكَ في شأنٍ معيَّنٍ، ووجدتَ جواباً مقنعاً؟.

يقول (تشارلز سبورجون) في أحدِ تصريحاتهِ:

«السعادةُ ليستْ بمقدارِ ما نمتلكُ من أشياءَ، ولكنْ بمقدارِ ما نستمتعُ بالأشياءِ التي نمتلكها» .

الإنسانُ بفطرتهِ يبحثُ عن المزيدِ من الممتلكاتِ والأحلامِ، ولكنْ «القناعةَ أيضاً كنزٌ لا يَفنى» . فلا تَقِسْ سعادتَكَ بمقدارِ وبحجمِ أشياءِ معينة تمتلكها، بل قِسْ سعادتَكَ بالقناعةِ بما لديكَ.

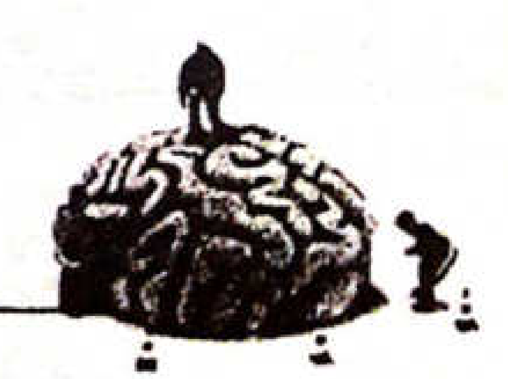
خُلاصة اليومِ الخامسَ عشرَ:

- كي تحقِّقَ أحلامكَ، يجبُ عليك أن ترغبَ بها. لكنْ إنْ أردتَ أن تُبدعَ في إنجازِها، فعليكَ أن تؤمنَ بها وبقوّة.

- كثيرٌ منَ الإخفاقاتِ في حياتِنا، لم يكن سببُها الحظُّ السيّئ؛ بل نقصُ المعرفةِ والخبرةِ والإرادةِ على تحقيقِ التغييرِ المنشودِ.

- كي تتمتّعَ بما تمتلكُ، لا تفكّرْ بعددِ الأشياءِ التي امتلكتَها (الكمّ)، بل فكّرْ بنوعِ هذهِ المُمتلكاتِ، وفي قدرتِها على إسعادكَ. فإن أحببتَ ما تمتلكُ؛ فلنْ تحتاجَ للكثيرِ منهُ كي تسعدَ بهِ نفسكَ.

اليومُ السادسَ عشرَ



الجُرعة الأولى

تخيَل إنْ أردتَ التنفيذ

كلما شعرتَ بأنْ خناقَ اليأسِ منَ الحياة قد اشتدَّ عليك، تخيَلْ بعضَ الأشياء التي حقَّقها من هُم حولكَ. قلْ لو أني فعلتُ كذا، هل من الممكن أنْ أصلَ إلى نتيجةٍ جيدة كالآخرين؟.

تخيَلْ تحقيقَ هذهِ الأشياء، والسعادةَ التي كنتَ ستصلُ إليها لو نجحتَ. وقارِنْ بينَ الواقعِ الحاليِّ والسابقِ لك. قد يُوقظك هذا السؤالُ والخيالُ النَّاشطُ، من حالةِ الشباتِ والعجزِ، إلى حالةِ التطويرِ والتغييرِ في حياتكَ.

جرِّبْ أن تفعلَ ما فعلهُ الناجحونَ، لمجرَّدِ التجربة؛ حينَها ستبدأُ ملامحُ التحسُّنِ بالظهورِ، في جميعِ مجالاتِ حياتكَ.

لا تسمحْ لتجربةٍ سابقةٍ فاشلةٍ أن تحبطَكَ، بل ابحثْ عنْ حلولٍ جديدةٍ للوصولِ إلى سعادتكَ. لو أنَّ اللاجئينَ جميعَهم بقوا في بلدانِهم، وتحتَ نيرانِ الحروبِ؛ لما نجَوا منَ الموتِ، ولَما تتبَّعنا أخبارَهم وتنقُّلاتِهم يومياً في

نشراتِ الأخبار. هم فعلُوا ذلك عندما اشتدَّ الخناق عليهم.
فافعلْ أنتَ ذلكَ، واهربْ إلى حياةٍ أخرى غيرِ حياةِ الموت
التي تعيشُها داخلكَ اليوم.

الجُرعة الثانية

افعل كلْ ما يظنُ الآخرونَ بأنكَ لا تستطيعُ فعلهُ

لو أنيّ أخذتُ بكلامِ الآخرين عنِ كيفية نشرِ الكتب، والتّعقيداتِ التي قد أُواجُهها في هذا الأمرِ، وصعوبةِ التكاليفِ، والتّعاملِ مع دورِ النشر؛ لما كانَ هذا الكتابُ بينَ يديك الآن.

قبلَ أن يُصبحَ عندي رغبةٌ في الكتابة، كانَ لديّ شغفٌ بها، عزّزَ عزيمتي وثقتي بنفسي، وأكّدَ لي بأني أستطيعُ أن أكونَ كما رغبتُ وتمنّيتُ، بعيداً عن نصائحِ الأخرينَ غيرِ الصحيحةِ أحياناً، فجرّبتُ، واجتهدتُ، وقدّمتُ بعضَ التضحياتِ من وقتي وجَهدي، حتى وصلتُ إلى مستوىً أصبحتُ فيه مَرجعاً للموهوبينَ المبتدئين، يسألونني عن كيفيّةِ الوصولِ والتقدُمِ في عالمِ التأليفِ والنشر، ولكنّني لم أكنْ معهم ممّن يعقّدونَ الأمور. فقد أخذتُ بيدِ كلّ من طلبَ مني المساعدةَ للوصولِ إلى طريق التأليفِ.

الخلاصةُ تقولُ:

بأنكَ قادرٌ على فعلِ كلِّ شيءٍ يعقِّدهُ الآخرونَ لكَ، في حديثهم عنهُ. وفقط بالتجربةِ، والإصرارِ، والتميُّزِ، والتفكيرِ الجيِّدِ، تصلُ إلى هدفكَ. فالمستحيلاتُ انتهى زمنُها، وأصبحتْ متاحةً لنا بفضلِ إيماننا بقدراتِنا. فكنْ مِثلنا منذ هذه اللحظةِ.

الجُرعة الثالثة

كلّما زادت رغبتُنا في شيءٍ؛ زادَ اندفاعُنا نحوَهُ

لكلّ شيءٍ في الحياة قيمةٌ، تحدّدُ قوةَ اندفاعِنا نحوَهُ، ورغبتِنا في تحقيقِهِ. وتتغيّرُ هذه القيمةُ تِبعاً للظروفِ التي قد تواجهُ الفردَ منّا في حياتِهِ.

كلّما كانت رغبتُكَ في الحصولِ على شيءٍ كبيرةً؛ كان اندفاعُكَ وشغفكَ بها كبيرًا. ومن هنا نستطيعُ القولَ، بأنكَ على استعدادٍ تامٍّ للتضحيةِ بما هو أقلُّ لتصلَ لما هو أكبرُ. وهكذا يفعلُ الناجحونَ.

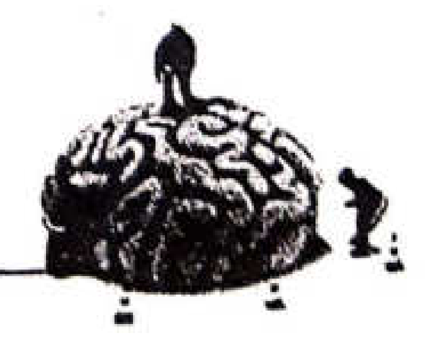
كلّما كان حلمُكَ كبيراً تمسّكتَ بهِ، دونَ الالتفاتِ إلى العقباتِ الصغيرةِ التي ستُواجهك في طريقكَ نحوَ تحقيقِ حُلمكَ. ولكنْ إنْ كانَ شغفُكَ بالوصولِ قليلً؛ فمنَ الممكنِ حينَها أن توقفكَ أبسطُ عقبةٍ قد تواجهكَ عنِ السيرِ نحوَ هدفكَ، وتتغيّرُ المعادلةُ التي خططتَ لها، وينتهي المطافُ بكَ للعودةِ عن مشروعكَ دون نجاحٍ.

لذا قبلَ أن تقرّرَ تحقيقَ شيءٍ، قِسْ حجمَ قدرتكَ على تحمُّلِ مصاعبِ الوصولِ إليهِ، ومدى تعلُّقكَ بهِ.

خُلاصة اليومِ السادسَ عشرَ:

- اسألْ نفسكَ دائماً: لو أنكَ فعلتَ هذا أو ذاكَ من الأمورِ، هل ستصبحُ في حالٍ أفضلَ؟. إنْ كانت إجابتكَ نعم، فلا داعيَ لبقائكَ في موقعٍ أقلَّ مِن موقعكَ المُستحقِّ.
- دَعْ كلَّ التعقيداتِ التي يدَّعيها أمامكَ الآخرونَ، وافعلْ ما شئتَ. لو أنيّ أخذتُ بآراءِ الآخرينَ؛ لما كنتَ تقرأُ هذا الكتابَ الآنَ.
- حجمُ رغبتكَ بالأشياءِ، يحدِّدُ قوةَ اندفاعكَ نحوَها، ومدى قدرتكَ على التضحيةِ من أجلِ الوصول إليها.

اليومُ السابعَ عشرَ



الجُرعة الأولى

اجعلْ من إنجازاتكَ جسرَ أمانٍ في طريقِ تحقيقِ حُلمِكَ

السيرُ في طريقِ تحقيقِ حُلمكَ، أشبهُ بحبلٍ مطّاطيٍّ. لذا اصنعْ من إنجازاتكَ قطعَ توصيلٍ للحبلِ؛ كيلا ينقطعَ، ويوصلكَ إلى حيثُ تشاءُ. ولكنْ احذرْ مِن أن تسرحَ بحلمكَ، دونَ إنجازٍ داعمٍ ومؤسّسٍ لهُ؛ فعودتُكَ إلى الوراءِ، وارتطامُكَ بالخيبةِ، سيُسبّبانِ الأذى لكَ. وأفكارُكَ حينَها ستصبحُ مشتتةً، بعيدًا عن الهدفِ المرسومِ. وستخشى إعادةَ التجربةِ، والسيرِ في الطريقِ ذاتِها؛ خوفاً من الخذلانِ الناتجِ عن تقصيركَ (أنتَ وحدَكَ). وضعْ تحتَ ما بينَ قوسَينِ ألفَ خطٍّ، واعلمْ أنْ لا ذنبَ للقدرِ وللظروفِ وللحياةِ، فيما حصلَ لكَ.

الجُرعة الثانية

لكلِّ نجاحٍ خَطواتٌ، يترتَّبُ عليكَ اتّخاذها للوصولِ إليهِ. وكذلكَ الفشل

لكلِّ نتيجةٍ خطواتٌ تسبقُها، تعملُ على رسمِ شكلِها النهائيِّ. فالنجاحُ تسبقُهُ خطواتٌ تمهّدُ الطريقَ الصحيحَ إليهِ. والفشلُ مسبوقٌ بخطواتٍ أدّت إليهِ، تجاهلَها أو لمْ ينتبهْ إليها صاحبُها؛ فأدّت إلى الخسارة. يقولُ (جيم رون):

«الفشلُ ليسَ كارثةً تقعُ بلا مقدّماتٍ، هكذا بينَ عشيّةٍ وضُحاها.
الفشلُ هوَ بضعةُ أخطاءٍ في الحُكمِ على الأمورِ، تكرّرُ كلَّ يوم».

لذلكَ يجبُ تصحيحُ الأخطاءِ واحداً واحداً، ومراجعةُ كلِّ خطوةٍ نخطوها؛ لأنها حتماً ستؤثّرُ في صياغةِ النتيجةِ النهائية، حتى لو كانَ الخطأُ صغيراً. فعمرُ البناءِ السليمِ؛ أطولُ من عُمرِ البناءِ الذي يعاني منَ الغِشِّ في مكوّناته، أو في طريقةِ بنائهِ، حتى لو لاحَ للعينِ وكأنهُ سليمٌ ومطابقٌ للمواصفاتِ الفنّية؛ فمعَ مرورِ الأيامِ ستتضحُ التصدّعاتُ، وقلّةُ الجَودةِ والإتقانِ في العمل.

الجُرعة الثالثة

بعدَ كلِّ وداعٍ هناكَ (مرحبا) جديدةٌ تنتظرك

الخسائرُ التي يتطلّبها التغييرُ، هي أكبرُ عثرةٍ ستواجهكَ. ولن تشعرَ بالتعويضِ عنها إلا بعدَ أن تتلاشى قتامةُ الماضي التي تسكنكَ. أي أنْ كلَّ مكسبٍ تحصلُ عليهِ، يقابلهُ خسائرُ وتضحياتٌ قد تقدّمُها. ولكنَّ النتيجةَ النهائيةَ، عوائدُها تغطّي كلَّ ما سبقَ مِن خسائرَ. فلابدَّ من أن تمحوَ التجاربَ غيرَ الهامةِ مِن حياتكَ؛ لتبدأ بإنجازِ الجزءِ الأهمِّ من الحياة.

يقولُ (جيم رون):

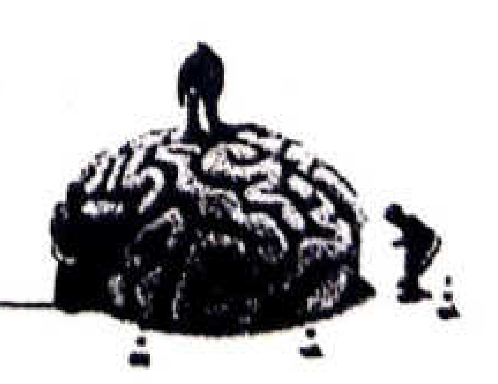
«إن كنتَ شجاعًا لتقولَ وداعًا؛ ستكافِئُكَ الحياةُ

بـ (مرحبًا) من جديد».

خلاصةُ اليومِ السابع عشرَ:

- كلُّ إنجازٍ هوَ خطوةٌ مهمّةٌ، تقرّبُكَ مِن محطّةِ وصولكَ.
- كلُّ فشلٍ تسبقهُ خطواتٌ غيرُ صحيحةٍ، تؤدّي إليهِ.
- لنْ تقولَ لكَ الحياةُ يا مرحباً مرّةً ثانيةً؛ مالم تُودّع الجزءَ غيرَ المفيدِ في حياتكَ.

اليومُ الثامن عشرَ



الجُرعة الأولى

أنتَ لم تفشلْ، ولكنكَ صادفتَ طرقاً لم تُفِدْكَ في تحقيقِ حُلمك

كل مُحاولاتكَ في سبيلِ الوصولِ إلى أحلامكَ، من لحظةِ اتّخاذكَ لقرارِكَ، حتى تنفيذِهِ وظهورِ نتائجَ غيرِ مُرضية بالنسبة لكَ، هيَ أمورٌ وتجاربُ تستحقُّ التحيَّة والتقديرَ. ولربّما كانت نقطةُ النهايةِ الناجحةُ تنتظركَ في حلمٍ آخرَ. قد تكونُ خطوتُكَ الأخيرةُ نحوَ تحقيقِ حلمكَ غيرَ صحيحةٍ، وغيرَ متطابقةٍ مع متطلّباتِ الوصولِ إلى الهدفِ المنشودِ. فالنجاحُ عبارةٌ عن مجموعةِ خطواتٍ صحيحةٍ، مطابقةٍ لما نرغبُ بهِ، لذا لا تجعلْ من وصولكَ إلى نتائجَ غيرِ مُرضيةٍ سبباً ليأسكَ، ولتوقّفكَ عن المحاولةِ والتقدُّم.

قرأتُ مقولةً ذاتَ مرّةٍ للعالمِ (توماس إديسون) وهيَ:

(أنا لم أفشلْ، ولكنْ وجدتُ طريقةً لا يمكنُ للمصباحِ العملُ فيها).

وهنا يوضحُ في حديثهِ، أنَّ جميعَ التجاربِ التي قامَ بها، ليست خاطئةً. ولكن لا يوجدُ فيها حقيقةُ الحلُّ الصحيحُ، الذي يُوصلهُ إلى حُلمهِ.

الجُرعة الثانية

الانتقاداتُ هيَ مجرّدُ أمواجٍ ستواجهكَ، عندَ الإبحارِ في محيطِ حُلمكَ، فلا تستلمْ لها.

سيُحاربكَ الكثيرونَ لمجرّدِ أنكَ تحاولُ الوصولَ إلى هدفكَ، ليس لأنكَ على خطأ، أو تقليلاً من قيمتكَ، أو استهزاءً بقدراتكَ كما تعتقدُ. ولكن لكونكَ ستصبحُ أفضلَ منهم، وستحقّقُ ما عجزُوا عن تحقيقهِ بسببِ كسَلهم وعدمِ إيمانهمِ بقدراتِهم وضبابيَّةِ أحلامِهم، التي لم يُبادروا أدنى مبادرة لتحقيقِها. دعْ كلَّ ما يُقالُ عنكَ جانباً، وأبحِرْ في مُحيطِ الحياة. لا تقلقْ عندما تُواجهكَ بعضُ الموجاتِ العالية، وتأكّدْ بأنكَ حتمًا ستصلُ إلى مرفأ النهاية، وسيقفُ كلُّ مَن حاولَ إعاقتكَ منكّساً رأسَهُ أمامكَ.

أنتَ هُنا لتحقيقِ ما تريدُ، أمّا ما يريدهُ الآخرونَ، فلديهم متّسعٌ منَ الوقتِ لتحقيقه بأنفسهم.

الجُرعة الثالثة

التصدّي للمواقفِ وللآراءِ، منوطٌ بكَ أنتَ، وبما تمتلكُ من مرونة

الحالةُ المزاجيَّة هيَ أشبهُ بـ (رادارٍ) لالتقاطِ المواقفِ المرسلة إليكَ. إمَّا أن تلتقطَ البثَّ بشكلٍ واضحٍ عندما يصفو مِزاجُك، أو تلتقطَ بطريقةٍ مشوَّشةٍ عندما يتعكَّرُ مزاجكَ؛ فتغرق في اليأسِ والاكتئابِ.

أنتَ مَن يقرِّرُ طريقةَ الحُكمِ على الأمورِ، ووضعَ الحالةِ المزاجيةِ التي على أساسِها يفرزُ الجسمُ الهرمونَ المناسبَ لحالتكَ النفسيَّة.

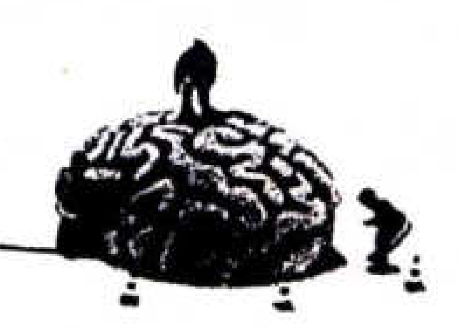
خُلاصة اليومِ الثامن عشرَ:

- الإخفاقُ في تحقيقِ الهدفِ لا يعني الفشلَ، بل يعني التوصُّلَ إلى نتيجةٍ لا تتطابقُ مع الهدفِ المطلوب.

- ستحاربُ العوائقَ، لكونكَ تسعى إلى الوصولِ لأهدافِ عجزَ مَن يُحاربكَ عنِ الوصولِ إليها. فلا تتوقَّفْ عن مسعاكَ.

- أنتَ المسؤولُ عن حالتكَ المِزاجيِّةِ، وعن انعكاساتِها.

اليومُ التاسع عشرَ



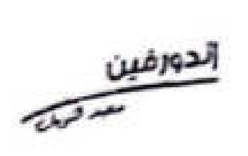
الجُرعة الأولى

لا ترتبط السعادةُ بكثرةِ المشاكلِ، بل بكيفيّةِ التعامُلِ معها

المشاكلُ أمورٌ طبيعيّةٌ مُعتادة، تُواجهُ البشرَ جميعَهم، ولكنْ يكمنُ الفرقُ بينَ الناسِ في كيفيّةِ تقبُّلها، والتّعاملِ معها. فالسعيدُ ليس الشخصَ المَعفيَّ منَ المشاكل، ولكنهُ الذكيُّ الذي يمكنهُ التّعاملُ مع المشاكلِ بأقلّ زمنٍ وخسارةٍ مُمكِنين، ودونَ أن تؤثرَ مشكلاتهِ على وقائعِ حياته ومصيره.

علينا تقبُّلُ المشاكلِ أولاً، فالحياةُ لا تجري كما نُريدُ ونشتهي، ولا يفكّرُ الناسُ جميعُهم بنمطِ التفكيرِ الخاصّ بنا؛ لأنّ لكلّ إنسانٍ معتقداتٍ ونظاماً بيئيّاً وفكريّاً مختلفاً نشأ عليه، وأثرَ في تكوينه الشخصيّ، الذي ينعكسُ حتماً على قراراتهِ، وعلى طريقةِ اختيارهِ لأهدافهِ ولِما يناسبُ احتياجاتهِ. ولذلكَ إنْ أردنا التكيُّفَ مع هذا المجتمعِ، فعلينا

تقبلهُ بكلّ ما فيهِ منَ المُعتقداتِ والأفكارِ والتّحدياتِ السائدةِ فيهِ، دون التمسُّكِ بآرائِنا، فقط لأنْ العالمَ ليسَ مُلكاً لنا نحنُ فحسب.



الجُرعة الثانية

بإمكانكَ تقبُلُ ما تريدُ... ساعةَ تريدُ

بعضُ الأفكارِ والمعتقداتِ التي يعتنِقُها الإنسانُ، يبدو وكأنهُ مبرمجٌ عصبيًا على الاعتقادِ والإيمانِ بها، وهيَ المسؤولةُ عن ردودِ أفعالِنا المباشرةِ السريعةِ، المنبثقة من اللاوعي (العقل الباطن)، المُبرمج على الدفاع عن القناعاتِ السابقةِ، والأفكارِ التي لها تأثيرٌ كبيرٌ علينا.

ويمكنُ لكلِّ إنسانٍ استخدامُ قانونِ الجَذبِ، من خلالِ برمجةِ دماغِهِ على جذبِ الأهدافِ التي ينوي تحقيقَها والوصولِ إليها، إمّا عن طريقِ تكرارِ ذكرِها والتصوّرِ الدائمِ بأنها تحققتْ، ممّا يرسّخُها في الدّماغِ البشري، ويُثبتُها كقناعةٍ عميقةٍ فيه.

وإمّا من خلالِ تخيُّلِ الأحلامِ، كجزءٍ من فيلمٍ شائقٍ بطلهُ أنت، تحقّقُ فيه ما ترغبُ منَ النجاحاتِ، والأحلامِ المُبهجةِ.

(الإنسانُ يؤثّرُ ويتأثّرُ بمحيطهِ. منهُ يستمدُّ قناعاتهِ ويجذبُ ما يريدُ من أهدافٍ، ويعودُ القرارُ لهُ في التخطيطِ لحياته).

الجُرعة الثالثة

أنتَ هنا، لتقرّرَ كيفَ تُريدُ أن تكونَ

يُقالُ بأنَّ الابتهاجَ هوَ أعلى حالةٍ شعوريةٍ على مقياسِ (هكس). وبما أنَّ الابتهاجَ ناتجٌ عن قرارٍ وفكرةٍ جديدَين؛ فإنَّ كلَّ ما يبدأُ بفكرةٍ أو بقرارٍ جديدٍ، يتركُ غالباً أثرًا جميلاً في حياتِنا.

أنتَ هنا لتقرّرَ كيفَ ستعملُ من أجلِ أن تصبحَ مثاليًا في أعماقكَ. وليس المقصودُ أنْ تظهرَ بهيئةٍ مثاليةٍ في ظاهِرِكَ، تلكَ الهيئةُ الهشّةُ التي تبدو كغلافِ كتابٍ أنيقٍ، لكنهُ خالٍ من الصفحات.

وتذكّرْ بأنَّ أيّ نجاحٍ في الحياةِ، يحتاجُ إلى قرارٍ شُجاعٍ. وأنَّ كلَّ إخفاقٍ هوَ درسٌ وخبرةٌ، لابدَّ أنّها ستساعدكَ يومًا في الوصولِ إلى القمّة.



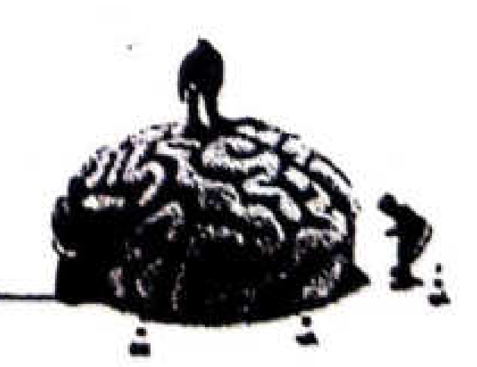
خُلاصة اليومِ التاسع عشر:

- كثرةُ المشاكلِ لا تؤثّرُ علينا، بلْ كيفيّةُ التعاملِ معها هو المؤثّرُ الأكبر.

- يمكنكَ تقبُّلَ أيْ أمرٍ أو سلوكٍ، فقط لو اعتقدتَ بأنكَ أنتَ فاعلُهُ.

- أن تفشلَ وأنتَ تعرفُ خطأكَ، خيرٌ من أن تنجحَ صُدفةً، وأنتَ تجهلُ سببَ النجاح.

اليومُ العشرين



الجُرعة الأولى

ابحث عن السعادةَ في كُل شيءٍ
وفي كُل وقتِ

التفكير والمعتقدات الخاطئة عند البعض بأنْ السعادةَ تكمُنُ في الأشياءِ الثمينة والصعبة وتحقيق المُخططات دونَ الالتفات والتركيز لأي شيءٍ أخر قد يعود للإنسان بالسعادة من الأمور التي تكون نتيجة حصيلتها دائماً سلبية وتنحاز بِصاحبها إلى ركن اليأس والاحباط بحيث ترسم أمامهُ صور معدل الأمل والسعادة فيها منخفض جدا بسبب أنهُ حصرَ السعادةَ في أمرِ مُعينِ..

وذلك دونَ الالتفات لباقي الأشياء التي قد تكون تستحق السعادة ولكنه لم يشعر بِها لأنهُ سلطَ جميعَ حواسهُ لشيءٍ واحدِ فقط وبقا في انتظار حدوثهُ.

يقول المهاتما غاندي:

«نحن نبحث عن السعادة بعمق، ثم نجدها في أبسط الأشياء»

لو عشنا كل تفاصيل حياتنا وقدرناها جيداً واعطيناها حقها الكامل لكنا افضل حالاً مما نحن عليه الآن.

الجُرعة الثانية

إن قدرتَ ذاتكَ ستُقدركَ الحياة وإن اردتَ العكسَ فالقرارُ بِيدك

جلد الذات من أكثر الأمور التي نُمارسها في حياتنا كلما أُحبطنا أو ترددنا وخسِرنا أو كان بإمكاننا الإقدام على فعلِ شيءٍ وتراجعنا. اما عن الامتنان فهوَ مِن اقل الأشياء التي نُجِيدها بسبب تقليلنا من قُدراتنا في اغلب الأوقات واِستصغارنا لإنجازاتنا، ولو اننا استطعنا مدح انفسنا وتشجيع ذواتنا كما نفعل مع الاخرين لاستطعنا تملك السعادة لفترة أكبر ممكنة.

كما قال دينيس ويتلي أن:

«السعادة ليست شيئاً يمكنك الارتحال إليه أو تملكه، السعادة هي أن تعيش كل لحظة في حياتك بكل حُب وامتنان».

يعني أن نستشعر ابسط التفاصيل الجميلة في كل دقيقة وساعة ويوم بحياتنا، أن نسعد انفُسنا حتى بمجرد كلمات جميلة تلقى على مسامعنا.

الجُرعة الثالثة

مِن السهل أن تحصُلَ على شيءٍ ولكن من الصعب أن تُحافظَ عليهِ دونَ عمل

السعادةُ قد تكونَ عند البعض في كيفية الحصول على شيءٍ معينٍ ولكن لن تدومَ بهذهِ الحالةً ما دُمنا نجهل ايضاً كيفية الحفاظ على ما نمتلك لاستمرار هذه السعادة، لذلك يجب علينا أن نفكر ما الواجب علينا القيامِ به من اجل أن نكون سعداء ليس أن نكتفي بامتلاك ما نُريدهُ فقط، هُناك فرق في العمل والطموح ما بين َمن يُريد الحصولَ على شيء لفترة ومن يُريد الحصول على نفس الشيء ولكن لفترة اطول وهناك مقولة قراءتها فأعجبتني وهي كما يقال إنها من أقوال الحكماء العرب:

«السعادة لا يمكن أن تكون في المال أو القوة أو السلطة بل هي في: (ماذا نفعل بالمال والقوة والسلطة)».

خُلاصة اليومِ العشرين:

- لا تحصروا السعادة بوصول أو في وقتٍ معين مرتبط بشيءٍ ما، استشعروا احساسها في ابسط الأشياء التي تصادفكم في يومكم.

- من لم يُقدرَ نفسهُ لن يُقدره الاخرين، أنت من يصنع قيمتك ومقدارك امام نفسك التي تعكس ذلك على من حولك .

- السعادة ليست بالحصول على شيء ولكنها بمعرفة كيفية الحفاظ على ذلك الشيء الذي يسعدنا لأطول فترة ممكنة.

خِتاماً

لا أعلمُ سببَ إصداري لهذا الكتابِ، ولكنني قررتُ أن أساعدَ الناسَ كي يُصبحوا سعداءَ في هذا العالمِ. وقد تكونُ أنتَ أو أنتِ من أصحابِ الحظّ السعيد.